



JOKELAN KANSALAIPOISTO

Koko kylän oma opisto

Syksy 2020

www.jokelankansalaisopisto.fi

fi-fi.facebook.com/Jokelankansalaisopisto



Jokelan Kansalaisopisto on Jokelan Kansalaisopiston kannatusyhdistys ry:n ylläpitämä ja opetushallituksen valvonnan alainen yksityinen kansalaisopisto, joka on perustettu vuonna 1964.

Jokelan Kansalaisopiston vaakunassa tiilimuuraus viittaa opiston kotipaikan, Jokelan, vahvaan tiiliteollisuusperinteeseen. Porraskoro kuvaa omistajan, kansalaisopiston, toimintaa - **“Tiedon portaat”**. Juhlavaakunaa - joka tehtiin opiston 50-vuotisjuhlaa varten - ympäröi juhlaeppele, joka koostuu kahdesta laakerin oksasta - näin viitataan yhtäältä juhlaan ja toisaalta opiston kotipaikkaan: Tuusulan vaakunassa on laakerin oksa. Sekä alkuperäisen että juhlavaakunan suunnittelija on heraldikko Jukka Suvisaari.

SISÄLLYSLUETTELO

ILMOITTAUTUMINEN, YLEISINFO, HENKILÖKUNTA	s. 1 - 2
OPINTO-OHJELMA	s. 3 - 32
YLEISLUENNOT, TAPAHTUMAT:	s. 3 - 5
LYHYTKURSSEJA: ensiapu, hedelmäkaiverrus, lemmikkieläimet, liikunta ja terveys, meri-VHF, kuvataiteet ja kädentaidot, tanssi, tietotekniikka	s. 5 - 14
KIELET: englanti, espanja, italia, ranska, venäjä, viro	s. 14 - 16
KUVATAIDE: maalaus, posliininmaalaus	s. 16 - 17
KÄDENTAIIDOT: keramiikka, korut, pitsinnypläys, puutyöt/entisöinti, tuunaus	s. 17 - 19
LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNALLISET KURSSIT: cheerleading, parkour, sirkus, taitotreeni, tanssi	s. 19- 22
LIIKUNTA, TERVEYS JA TANSSSI: asahi, burleski, jooga, jumpat, kehonhuolto, kiinalainen voimistelu, lihaskuntokartoitus ja UKK-kävelytesti, Tuusulan vapaa-aikapalveluiden jumpat, zumba	s. 22 - 30
MUSIIKKI: kitara, klarinetti, kuorolaulu, musiikkiteatteri, nokkahuilu, piano, puhallisoittimet (klarinetti, nokkahuilu, saksofoni), viulu, yksinlaulu	s. 30 - 32

JOKELAN KANSALAIPOISTO

SYYSTYÖKAUSI 2020

ILMOITTAUTUMINEN

HUOM! Kurssin maksamatta jättäminen ei ole peruutus. Peruutus on tehtävä opiston toimistoon.

MAHDOLLINEN ETÄOPETUS: Poikkeustilanteessa kursseja voidaan siirtää pidettäväksi etäopetuksena. Tällöin kurssimaksuja ei palauteta.

1. ILMOITTAUTUMINEN INTERNETIN KAUTTA:

Kaikille kursseille, paitsi piano-, viulu- ja puhallinsoitinkurssit (ks. seuraava kappale) voi ilmoittautua ja maksaa kurssimaksun internetin kautta. Yksinlaulukurssit ovat täynnä, mutta varasijalle voi ilmoittautua. Internet-ilmoittautuminen on auki sunnuntain 16.8. klo 10.00 ja sunnuntain 23.8. klo 20.00 välisenä aikana ja taas keskiviikkona 26.8. klo 9.00 lähtien osoitteessa

<https://www.opistopalvelut.fi/jokela/>

Huom! Internetin kautta täytetään korkeintaan 3/4 paikoista. Loppuihin paikkoihin voi ilmoittautua toimistossa Jokela-talossa, ks. alla:

2. ILMOITTAUTUMINEN JOKELA-TALOSSA ja toimiston aukioloajat:

HUOM! Piano-, viulu ja puhallinsoitinkursseille ilmoittautuminen vain toimistossa. Yksinlaulukurssit ovat täynnä, mutta varasijalle voi ilmoittautua.

- MA 24.8. ja TI 25.8. klo 17.00-20.00
- KE-TO 26.-27.8. sekä MA-TO 31.8.-10.9. klo 17.00-19.00
- TIISTAISIN JA TORSTAISIN 15.9.-3.12. klo 16.00-19.00
- SYYSLOMAVIIKKOLLA 42 12.-18.10 TOIMISTO ON SULJETTU.

Voit ilmoittaa kursseille myös perheenjäsenesi tai ystäväsi.

Maksuvälineenä toimistossa suositellaan pankkikorttia. Maksuvälineenä käyvät myös yleisimmät liikunta- ja kulttuurisetelit/-kortit. **HUOM! Em. liikunta- ja kulttuurisetelit/-kortit ovat henkilökohtaisia ja niillä voi maksaa vain omia kursseja.**

Ilmoittautuessaan opiskelija sitoutuu maksamaan kurssimaksun.

OPISTON SYYSTYÖKAUSI ON PÄÄSÄÄNTÖISESTI 30.8. – 11.12.2020

Syysloma on viikolla 42: 12.-18.10.

PERUUTUKSET

Maksu palautetaan 8 euron toimistokuluilla vähennettynä, jos opiskelija peruuttaa ilmoittautumisensa viimeistään 14 päivää ennen kurssin alkua. Mikäli peruutus tulee tämän jälkeen ennen kurssin alkua, peritään puolet kurssimaksusta. Jos peruutus tulee kurssin alkamisen jälkeen, kurssimaksua ei palauteta. Jos kurssi peruuntuu, kurssimaksu palautetaan vähentämättömänä.

Opisto ei vastaa opistosta riippumattomista syistä johtuvista sali- tai muiden tilavuorojen peruuntumisista.

ALENNUKSET

Kansaneläkettä saavat henkilöt, tai jos eläkkeeseen sisältyy kansaneläkettä, sekä **työtömät** saavat 70 % alennuksen yhdestä kurssista/lukukausi. Ilmoittautuminen tehdään toimistoon ja mukana on oltava henkilöllisyystodistus sekä kansaneläkkeen eläkepäättös (uudet asiakkaat) tai tulostettu todistus TE-keskukselta työnhausta. **Alennuksia annetaan opetushallitukselta saadun määrärahan turvin niin kauan kuin määrärahaa riittää.**

TODISTUKSET

Säännöllisesti opintoryhmässä opiskellut voi pyynnöstä saada todistuksen opinnoistaan. Kuluvan tai edellisen vuoden todistuksista peritään 10 €, tätä vanhempia kursseja koskevista todistuksista 20 €.

VAKUUTUKSET

Opisto on vakuuttanut alle 16-vuotiaat opiskelijat opetuksen aikana sattuvien tapaturmien varalta. Muiden opiskelijoiden on itse huolehdittava vakuutusturvastaan.

OPISTON TOIMISTO JA HENKILÖKUNTA

Toimisto: Jokela-talo, Keskustie 20, 05400 Jokela.

Henkilökunta:

Rehtori Juha Aunola, puh. 040 6727 527, parhaiten tavoitettavissa puhelimitse ma-to klo 12-15. Sähköposti: rehtori@jokelankansalaisopisto.fi

Toimistosihteerit/Taloudenhoitaja Maritta Väänänen, parhaiten tavoitettavissa toimistoaikoina Jokela-talossa ja muina aikoina sähköpostitse: toimisto@jokelankansalaisopisto.fi

Muut toimipaikat:

Koulukeskus Jyväkuja 13

Kolsan koulu Leikkurinkuja 10

Lepolan koulu Visantie 1

Pertun koulu

Kouluraitti 16

Ester Matilda -koti

Konduktöörinkuja 2

Tiedot alkavista kursseista, tapahtumista sekä mahdollisista muutoksista ja lisäyksistä löytyvät opiston www-sivuilla: www.jokelankansalaisopisto.fi

OPETUSOHJELMA SYYSTYÖKAUDELLE 2020

LUENNOT, INFOTILAISUUDET JA ESITYKSET

Infotilaisuus, vapaa pääsy: osallistuminen etäopetukseen

Jokela-talo: sali

To 27.8. klo 18.00-19.30

Juha Aunola, Hanna Lehtimäki

Jos koronarajoitusten vuoksi joudutaan keskeyttämään lähiopetus, pyritään mahdollisimman montaa kurssia jatkamaan etäopetuksena. Tule tutustumaan, miten se käytännössä toteutetaan. Käymme läpi sovelluksia, joita etäopetuksessa käytetään.

LUENTOSARJA: NÄKÖKULMIA DIGIMAILMAAN 1., 2., 3. ja 4.

Neljän luennon kokonaisuus on avoin kaikille ja luentoihin osallistuminen maksutonta. Tilaisuuksia voi seurata myös *etäyhteydellä*. Ohjeet lähetetään sähköpostitse heille, jotka ovat ilmoittautuneet. Luennot ovat osa Opetushallituksen rahoittamaa Digistä mua -hanketta, jossa vahvistetaan aikuisten digitaitoja.

1. Oppiminen digiympäristöissä

Tuusulan Opisto

ti 1.9 klo 18.00-19.30

kouluttaja: KM (digitaalisen oppimisen asiantuntija) Jukka Koivisto

Ajankohtainen luento verkko-oppimisen muodoista ja tavoista erityisesti senioreille. Mietitkö, millaista on opiskelu verkossa? Mitä verkko-opiskelu vaatii osallistujalta? Haluaisitko tietää enemmän erilaisista mahdollisuuksista yhteydenpitoon uuden teknologian turvin? Tiesitkö, että verkko-oppiminen ei tarkoita automaattisesti yksinopiskelua?

Ilmoittautuminen <https://opistopalvelut.fi/tuusula/>

2. Mediakriittisyys verkkomaailmassa

Keravan Opisto

to 10.9 klo 18.00-19.30

kouluttaja: VTT (sosiaalipsykologia) Janne Matikainen

Luennolla käydään läpi internetin ja sosiaalisen median aiheuttamia haasteita kriittiselle medialukutaidolle ja avataan laajempaa näkökulmaa mediataitoihin, joihin kuuluu myös vuorovaikutuksen ja sisällön tuottamisen taidot.

Ilmoittautuminen <https://opistopalvelut.fi/kerava/>

3. Sosiaalinen media ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen

Jokela-talo

ti 22.9 klo 19.00-20.30

kouluttaja: mediakasvattaja Mikko Kettunen

Käytämme sosiaalista mediaa päivittäin antaen useille ohjelmille luvan tarkastella tietojamme ja käyttäytymistämme. Mitä tämä tarkoittaa laajemmassa mittakaavassa? Voiko sosiaalisen median kautta ohjailla yhteiskunnan toimintaa? Luento- ja keskustelutilaisuus avaa esimerkkien kautta näkymää siitä, miten niin sanottua Big Dataa hyödynnetään mielipiteiden muokkaamisessa-myös poliittisessa kentässä- ja mistä meidän tulisi kansalaisina olla tietoisia käyttäessämme sosiaalisen median palveluita.

Ilmoittautuminen (tunnus 110146) <https://www.opistopalvelut.fi/jokela/>

4. Tietoturvan askeleet

Juhani Aho-Sali, Järvenpää-talo

ke 28.10 klo 18.00-19.30

kouluttaja: tietoturva-asiantuntija Olli Haukkovaara

Perusasioita tavallisen ihmisen digiarjen tietoturvasta, kuten miten laite pidetään ajan tasalla käyttöjärjestelmän ja ohjelmien päivitysten suhteen, haittaohjelmien torjunnasta, oman identiteetin turvaamisesta ja mahdollisesti miten suojata oma kotiverkko.

Ilmoittautuminen <https://www.opistopalvelut.fi/jarvenpaa/>

Seuraavat luennot saatetaan pitää tilanteen niin vaatiessa etäyhteydellä. Ilmoittautuminen toivotaan, jotta ohjeet voidaan lähettää sähköpostitse.

Luento, vapaa pääsy: Georg Ots 100 vuotta

Jokela-talo, sali

Ti 20.10. klo 11.00-12.30

Juha Aunola, musiikin maisteri

Georg Otsin ura ooppera- ja viihdelaulajana oli poikkeuksellinen. Luennolla käydään läpi Otsin elämää ja uraa sekä kuunnellaan runsaasti otteita Otsin laajasta ohjelmistosta. Yhteistyössä Jokelan Eläkkeensaajien kanssa

Ilmoittautuminen (tunnus 110144) <https://www.opistopalvelut.fi/jokela/>

Luento, vapaa pääsy: Tarton rauhasta 100 vuotta 14.10.

Jokela-talo: sali

Ke 21.10. klo 19.00-20.30

Martti Turtola, professori

Tarton rauha-100 vuotta. Puolueettoman Viron alueella Tartossa Suomi ja Neuvosto-Venäjä solmivat rauhan 14.10.1920. Suomen johtavat neuvottelijat olivat J. K. Paasikivi ja Väinö Tanner. ”Liian edullinen rauha”, kommentoi Paasikivi myöhemmin. ”Häpeärauha”, arvostelivat heimosoturit itäkarjalaisten jättämistä bolshevikkien armoille.

Ilmoittautuminen (tunnus 130110) <https://www.opistopalvelut.fi/jokela/>

Luento, vapaa pääsy: Tähtiä kuin Otavassa, poikia on Jukolassa Seitsemän veljeksen ilmestymisestä 150 vuotta

Jokela-talo: sali

Ke 4.11. klo 19.00-20.30

Mari Siirainen, tutkimuskoordinaattori, Helsingin Yliopisto

Luennolla tarkastellaan Suomen kirjallisuuden klassikkojen klassikon, Seitsemän veljeksen, tarinaa. Millaisessa historiallisessa tilanteessa teos syntyi? Tunnettua on, että se sai ensin ynsään vastaanoton. Lopulta se kuitenkin nousi arvostetuksi mestariteokseksi ja lukemattomien koululaispolvien peruslukemistoksi, jonka juurevasta ilmaisusta on kielemme tullut monia lentäviä lauseita.

Ilmoittautuminen (tunnus 170120) <https://www.opistopalvelut.fi/jokela/>

Musiikkiteatteri Onnikka esittää:

Sakkolan, Antrean jumalainen Hanna G

Esitykset la ja su 17. ja 18.10. klo 15.00, Jokelan koulukeskuksen monitoimisalissa (peilisali). Käsiohjelma 15,00 € ovelta

LYHYTKURSSEJA ERI ALOILTA

Ensiapu, hedelmät ja vihannekset, laulupiirtäminen, peligrafiikka, tietotekniikka, tunnetaidot, veneily

830233 Hätäensiapu sekä EA1- ja EA2 -kertaus

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka

To 3.9. klo 18.00-21.00

Taija Martikainen

Kurssimaksu 17,00 €

Virallinen SPR:n koulutus pohjainen hätäensiapukurssi antaa valmiudet henkeä pelastavaan ensiapuun, eli ne vähimmäistiedot- ja taidot jotka jokaisella tulisi ehdottomasti olla. Kurssin suorittanut saa Hätäensiapu 4h kortin. Tällä kurssilla on mahdollista myös päivittää yhden kerran voimassa oleva EA1 ja EA2. Hätäensiavun perusteet • tajuttomalle annettava ensiapu • peruselvytys+defibrillaattori • vierasesine hengitysteissä • verenkierron häiriötila (sokki) • verenvuodon tyrehtyttäminen Kurssimaksun lisäksi tulee EA-koulutuksen sähköisen pätevyyden rekisteröintimaksu 26€/hlö. Rekisteröintimaksu suoritetaan kouluttajalle käteisellä.

830231 Ensiavun peruskurssi, Ea1

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka

La-su 10.-11.10. klo 9.00-16.00

Taija Martikainen

Kurssimaksu 42,00 €

Opetellaan käytännön ensiavun perustaidot, jotka tulisi hyvä olla jokaisella meistä. Eri-laisin menetelmin opitaan auttamaan tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa. Luentojen lisäksi mm. peruselvytys harjoitellaan käytännössä. Aihealueita ovat mm. hätäensiavun perusteet, haavat, tavallisimmat sairaskohtaukset, palovammat ja sähkön aiheuttamat vammat, nivelvammat ja murtumat sekä myrkytykset. Kurssisisällöt noudattavat SPR:n EA1:n vaatimuksia. Kurssisuoritus on voimassa 3 vuotta ja on pätevä koko Euroopan alueella. Kurssimaksun lisäksi tulee EA-koulutuksen sähköisen pätevyyden rekisteröintimaksu 26€/hlö. Rekisteröintimaksu suoritetaan kouluttajalle käteisellä.

830232 Ensiavun peruskurssi, Ea2

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka

Taija Martikainen

Osallistuminen edellyttää voimassa olevaa EA1-korttia. Syvennetään Ea1 -kurssin taitoja. Kurssimaksun lisäksi tulee EA-koulutuksen sähköisensäilytyksen rekisteröintimaksu 26€/hlö, joka suoritetaan kouluttajalle käteisellä. Kurssin suorittanut osaa aloittaa ensiavun antamisen niin tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa oleville henkilöille kuin haasteellisemmissä ensiapua vaativissa tilanteissa sekä ehkäistä tapaturmia. Tarkempi sisältökuvaus löytyy kurssin kohdalta Hellewi-opistopalvelusta.

La-su 14.-15.11. klo 9.00-16.00

Kurssimaksu 42,00 €

130112 Voimaa itsestäsi

Koulukeskus, luokkatila

Riina Rutanen

Sisäiset voimat ovat usein uskomuksien, tottumuksien, tunteiden lukkojen takana. Kuinka näiden ”muurin taakse” päästään, jotta olisi enemmän itsetuntemusta, -luottamusta, energia käytettävissä ilman turhia pelkoja ja ratkaisuiden tekeminen, elämän suunnan valimiseen olisi helpompaa? Kurssilla hyödynnämme musiikin ominaisuuksia, piirtämistä/suttaamista, luovaa kirjoittamista, rentoutusta, voimauttavia meditaatioita, rentoutusta yms. Täytyykö olla hyvää piirtämään/kirjoittamaan ym.? Ei! Mitään taiteellista lopputulosta emme tule tuottamaan. Työskentelemme itseämme varten. Tule mukaan avoimin mielin. Tarvitset kirjoituspaperia, kynän, A3 piirustuspaperia, värikynät ja/tai vesivärit, villasukat ja pikkutyynyn.

To 3.9.-26.11. klo 18.15-19.45

Kurssimaksu 38,00 €

110309 Laulupiirtäen seikkailuun vanhemman kanssa (3-5v.) HUOM! sekä aikuinen että lapsi ilmoitetaan kurssille, kurssimaksun maksaa vain aikuinen

Notkopiiston päiväkotia

Jonna Ropponen

Laulupiirtäminen® on Laulaun kehittämä moniaistinen ja elämyksellinen toimintamuoto, jossa piirroksot syntyvät kuin taianomaisesti laulaen ja laulun tukemana. Laulupiirtämisen ytimenä ja tukena ovat pienet piirtämislaulut, jotka ovat piirtämistarkoitukseen tehtyjä tai muutoin tarkoitukseen soveltuvia. Laulupiirtäminen tekee kynään ja lauluun tarttumisen kynnyksen matalaksi sekä antaa jokaiselle lapselle onnistumisen elämyksiä ja omaan taitotasoon sopivia haasteita. Laulamisen ja piirtämisen lisäksi menetelmä kouluttaa keskittymään, kommunikoidaan sekä toimimaan yhdessä. Laulupiirtäminen tukee tehokkaasti kielellisiä ja vuorovaikutustaitoja, motoriikkaa, kynän käyttöä ja visuaalista hahmottamista sekä tunnetaitoja, rohkeutta ja itsetuntoa. Laulupiirroksissa paperin reunat eivät ole rajana – laulupiirtää voi vaikka ilmaan, kaverin selkään tai isoon yhteiseen lattiapaperiin. Ei opetusta 13.10.

Ti 15.9.-20.10. klo 17.30-18.30

Kurssimaksu 15,00 €

110310 Tunnetaitokerho vanhemmalle ja lapselle (4-6v.) HUOM! sekä aikuinen että lapsi ilmoitetaan kurssille, kurssimaksun maksaa vain aikuinen

Jokela-talo: sali

Jonna Ropponen

Huom! Ensimmäinen kokoontumiskerta on informatiivinen. Käymme läpi teoriataustaa lapsen tunnetaitojen tukemisesta ja se on tarkoitettu vain vanhemmille. Loput viisi kertaa

Ti 27.10.-1.12. klo 17.30-19.00

Kurssimaksu 20,00 €

kokoonnutaan yhdessä. Ryhmässä tutustutaan tunteisiin luovasti ja monimenetelmällisesti. Pienessä ryhmässä voidaan turvallisesti oppia tunnistamaan, ilmaisemaan ja sie-tämään sekä säätelemään erilaisia tunteita. Kurssin harjoituksissa vankkana pohjana on oma voimaantumisen. Harjoituksissa tunteita työstetään mm. mielikuvituksen, satujen, liikkeen, hengityksen ja myönteisen kosketuksen avulla. Kurssilla päästään tutkimaan tunteita maalaten, piirtäen ja savea muovaten. Oman vanhemman kanssa työskennellessä kerroista muodostuu yhteinen kokemus, jonka voi antaa siirtyä osaksi perheen arkea. Oh-jaajana toimii Lasten Tunnetaito-ohjaaja Jonna Ropponen

219815 3D-peligrafiikka ja animaatiot, etäkurssi

Ma 14.9.-19.10. klo 18.00-19.00, huom! myös 12.10.

Mika Lackman

Kurssimaksu 40,00 €

Tutustutaan peleissä tarvittavan 3D-grafiikan ja animaatioiden tuottamiseen. Opinnot ta-pahtuvat kokonaan netin kautta, eli voit opiskella esimerkiksi kotoasi käsin joustavalla aikataululla. Kurssilla on viikoittainen luento, jonka tutori pitää oppimisalustan kautta. Ohjeet osallistumiseen lähetetään sähköpostitse ennen kurssin alkua. Kurssilla opiskel-laan suosituksen Blender 3D-grafiikkaohjelmiston käyttöä. Blender on ilmainen avoimen lähdekoodin ohjelma, jolla voi tuottaa ammattitasoista materiaalia. Kurssilla läpikäydään ohjelman käytön perusteet, sekä tehdään erilaisia harjoitteita 3D-mallinnuksesta ja ani-maatioista. Kurssin jälkeen opiskelija osaa 3D-grafiikan tuottamisen perusteet, mikä antaa valmiuksia pelialalla työskentelyyn. Kurssi ei vaadi aiempaa alan osaamista, mutta perusosaaminen erilaisten grafiikkasovellusten (esim. Gimp, Inkscape) käytöstä on eduku-si. Kurssille luonteva jatko-osa on 3D-pelikehitys, jossa toteutetaan 3D-peli.

219816 3D-pelikehitys, etäkurssi

Ma 26.10.-30.11. klo 18.00-19.00

Mika Lackman

Kurssimaksu 40,00 €

Kurssilla tutustutaan 3D-pelien tekemiseen Unity3D-pelikehitysohjelmistolla. Opinnot tapahtuvat kokonaan netin kautta, eli voit opiskella esimerkiksi kotoasi käsin joustavalla aikataululla. Kurssilla on viikoittainen luento, jonka tutori pitää oppimisalustan kautta. Ohjeet osallistumiseen lähetetään sähköpostitse ennen kurssin alkua. Kurssilla opiskel-laan suosituksen Unity3D-pelikehitysohjelmiston käyttöä perusteista alkaen. Kurssilla käy-dään ohjelman käytön perusteet, sekä tehdään erilaisia harjoitteita käyttäen yksinkertaista C#-ohjelmointikieltä. Kurssin jälkeen opiskelija osaa 3D-pelikehityksen perusteet, mikä antaa valmiuksia pelialalla työskentelyyn. Kurssin voi suorittaa itsenäisenä osiona, mutta suositeltavaa on suorittaa ensin kurssi 3D-peligrafiikka ja animaatiot. Kurssilla tarvitaan C#-kielen alkeiden osaamista. Ohjelmistovaatimukset Unity3D (Windows 7 SP1+, 8, 10; Mac OS X 10.8+)

340101 Etäyhteydet tietokoneella

Koulukeskus, ovi C1: tietotekniikkaluokka

Anneli Odell

Ma-to 12.-15.10. klo 9.30-12.45

Kurssimaksu 30,00 €

Opettelemme tietokoneen etäyhteyksien käyttöä mm. Skype, Messenger, Hangouts, Meet, WhatsApp. Opettelemme soittamaan, vastaamaan ja luomaan ryhmäpuheluja. Harjoitte-lemme myös etäopiskelua. Tutustumme myös etäasiointiin. Voit ottaa oman kannettavan tietokoneesi tai tablettikoneen mukaan. Muista virtajohto. Jos sinulla on, niin ota myös kuulokkeet mukaan. Luokassa on myös Windows 10 tietokoneet oppilaiden käytössä.

340102 Digiopintopiiri

*Jokela-talo
Juha Aunola*

*Ke 21.10.-18.11. klo 14.00-15.30,
Kurssimaksu 25,00 €*

Opintopiirissä pohditaan digituutorin johdolla jokaisella kerralla erilaisia digitaalisuuteen liittyviä teemoja. Teemoja lähestytään yhdessä kokemuksia vaihtaen, toisilta oppien ja käytännön harjoituksin. Digiopintopiiri järjestetään tilanteen niin vaatiessa myös etänä. Teemoina ovat mm. palvelut ja asiointi verkossa, tietoturva, osallisuus ja osallistuminen verkossa. Lisäksi voi olla myös vapaavalintaisia ryhmän päättämiä teemoja.

219822 Meri-VHF -kurssi

*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka
Ari Caselius*

*La 7.11. klo 9.00-17.00
Kurssimaksu 42,00 €*

Kurssi antaa eväät meri-VHF-radioaseman käyttämiseen sekä Rannikkolaiivurin VHF-radiotutkinnon (SRC) suorittamiseen. Kurssin päätteeksi suoritetaan Liikenne- ja viestintäviraston (Traficom) järjestämä SRC-pätevyystutkinto. Tutkinnossa ei edellytetä ulkoa oppimista vaan tietty tukimateriaali annetaan käyttöön. Tutkinnon jälkeen käydään läpi oikeat mallivastaukset. Tutkinnosta peritään asetuksen mukaiset maksut (n. 90 €) Traficomien toimesta jälkeenpäin. Valmistautuminen kurssille: tutustu VHF-oppaaseen ja käy läpi mallikoe (<https://www.traficom.fi/fi/liikenne/veneily/veneilijoiden-radiotutkinnot-ja-patevyydestodistukset>) sekä merkitse muistiin itsellesi kaikki epäselviksi jääneet asiat. Ota mukaan kirjoitusvälineet, kuvallinen henkilötodistus, esim. ajokortti, yksi kunnollinen mieluiten mustavalkoinen passikuva. Kurssin sisältö: yleistä meriradioliikenteestä, kansainvälisyys, hallinnolliset asiat (lupa- ja pätevyysasiat), kv. hätä- ja turvallisuusjärjestelmä (GMDSS-järjestelmä), GMDSS toteutus Suomessa, DSC (=digitaalinen selektiivikutsujärjestelmä), hätä- ja turvallisuusliikenteen menettelytavat, hätätilanteen ja radioliikenne, rutiiniliikennöinti, meri-VHF-kanavien oikeaoppinen käyttö eri tilanteissa (VHF-kanavataulukko). Kurssin aikana lyhyet kysymykset ja lyhyt keskustelu on sallittu.

810201 Hedelmien ja vihannesten taidekaivertamisen peruskurssi

*Jokela-talo, dojo-luokka
Nittiya Kosa*

*La 7.11. klo 12.00-15.00
Kurssimaksu 12,00 €*

Tervetuloa opettelemaan vihannesten taidekaiverruksen olympialaisten (Stuttgart, Saksa) hopeamitalin saavuttaneen opettajan johdolla hedelmien ja vihannesten taiteellisen kaivertamisen perusteita. Taito on vanha Thaimaalainen taidemuoto. Opiskelijat oppivat käyttämään kaiverrusveistä ja tekemään omenoista ja vihanneksista kauniita lehtiä ja kukkia. Opettaja tuo veitset mukanaan ja niitä voi lainata korvauksetta. Veitsen voi myös ostaa omaksi. Opettaja tuo myös muut tarvittavat välineet ja raaka-aineet mukanaan. Raaka-aineista veloitetaan 3 e/henkilö.

Kuvataide, kädentaidot

110422 Mosaiikin perustaidot ja jatkokurssi

Nion mosaiikkiatejlee Tiensuuntie 112, Jokela: ke 2. ja la 19.9.

Koulukeskus, ovi D1: fys-kem -luokka: la-su 12.-13.9.

Ke 2.9. klo 18.00–19.30, La-su 12.-13.9. ja la 19.9. klo 10.00-15.00

Leena Nio

Kurssimaksu 32,00 €

HUOM! kouluikäiset alle 14-vuotiaat vain aikuisen kanssa. Antaudu mosaiikin lumoihin, leiki väreillä, muodoilla ja anna mielikuvituksen jyllätä ja unohtaa stressi. Suunnitteluillassa 2.9. tutustutaan mallitöihin, materiaaleihin ja tekniikoihin. Ideoidaan töitä kurssilaisten toiveiden pohjalta. Kurssilaiset tekevät oman työsuunnitelman opettajan kanssa ja sen jälkeen valitaan sopiva materiaali. Aloittelijakin voi hyvin tehdä peilin, taulun, kukkapurkin, maljakon, tarjottimen, jopa pöydän pinnan. Opiskellaan palojen asettelua ja niiden rytmiä. Käydään läpi mahdolliset pohjat ja kiinnitysaineet. Eri tekniikkojen esittely/kokeilu. Kollaasitekniikka, suora tekniikka, suora tekniikka laastiin tai verkolle, teokset jotka sopivat ulko-olosuhteisiin. Kurssi alkaa työn sommittelulla. Työt toteutetaan opettajan ohjauksessa. Lopuksi saumataan ja viimeistellään.

110499 Luu-, sarvi- ja hopeakorut

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

Pe 2.10. 17.15-21.00 klo

ja la-su 3.-4.10. klo 10.00-16.00, Su 10.00-16.00

Ilona Treiman

Kurssimaksu 35,00 €

Valmistamme koruja, käyttö- ja koriste-esineitä. Suunnittele ja valmista itse sarvesta, luusta koruja, pienveistoksia tai vaikka paperiveitsen. Kurssilla työstetään luuta ja sarvea, joita yhdistetään eri metalleihin (hopea, messinki, kupari). Samalla opitaan korutyön perusteita. Koruihin voit yhdistää jouhia. Avoimella asenteella syntyy omaperäisiä esineitä. Ota mukaan omat työkalut, jos niitä on ennestään: viilat, pihdit, hengityssuoja ja essu. Materiaalit voi ostaa opettajalta. Tämä kurssi sopii sekä vasta-alkajille että jatkaajille.

110415 Uniikkeja koruja hopeavalutekniikalla

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

Pe 27.11. klo 17.15-21.00 ja

la-su 28.-29.11. klo 10.00-16.00

Ilona Treiman

Kurssimaksu 35,00 €

Tule valmistamaan yksilöllisiä hopeakoruja valutekniikalla. Valumuotteina käytetään seepiankuorta, valuhiekkaa sekä orgaanisia aineita esim. männynneulasia, herneitä, papuja yms. Tulos on yksilöllinen ja näyttävä. Opitaan raakakappaleiden valun jälkeiset työvaiheet: hionta, kiillotus ja patinointi. Ota mukaan hopearomua esim. vanhoja lusikointa, hopeakolikoita tai kurukursseilta ylijäänyttä hopeaa sekä mahdolliset omat työkalut: pihdit, saha, viilat ym. Materiaaleja ja tarvikkeita voi ostaa opettajalta. Materiaalimaksu käytöstä riippuen. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että jatkaajille.

110307 Akvarelli- ja akryylimaalauksen viikonloppukurssi

Jokela-talo: sali

La-su 17.-18.10. klo 10.00-17.00

Marjo Peltokoski

Kurssimaksu 41,00 €

Kurssilla voit maalata omista malleista, netin aiheista tai opettajan malleista tai oppikirjoista. Kurssilla opiskellaan useita eri tekniikoita ja tyyliuuntia. Voimme sopia yhdessä myös jonkin yksityiskohtaisemman aiheen, esim. syksyn maiseman värit ja varjot käyttäen vastavärejä tehosteena. Kurssilla saa henkilökohtaista ohjausta. Kurssimateriaalia voi ostaa opettajalta. Opettajan työvälineitä käytössä kurssin aikana. Voit tuoda myös omat työvälineet ja materiaalit jos on. Kurssi soveltuu kaikille, kokeilunhalu on valttia.

110449 Ikkunaentisöinti

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

La 10. ja 24.10. klo 10.00-16.00

Ilkka Ampuja

Kurssimaksu 26,00 €

Perehdytään vanhojen ikkunoiden kunnostamiseen perinteisin menetelmin. Opetellaan maalin ja kitin poisto sekä puupaikkaukset. Uudelleenmaalaus tehdään öljymaalilla ja kittaus öljykitillä. Ota mukaan ikkuna, työkäsiineet ja vähän huonompi taltta, mikäli löytyy.

110308 Yhdessä lapsen kanssa posliinia maalaamaan, alaikäraja 5 vuotta HUOM! sekä aikuinen että lapsi ilmoitetaan kurssille, kurssimaksun maksaa vain aikuinen

Koulukeskus, ovi D1/D2: kuvataideluokka

La 24.10. klo 10.00-15.00

Marjo Peltokoski

Kurssimaksu 18,00 €

Kurssilla voi maalata sekä lapsi että aikuinen. Aiheena voi olla oma malli tai jäljennös opettajan malleista. Voit kokeilla helppoja tuputus- sivellin- tai jopa sormella maalausta. Opettajalta voi ostaa edullisia mukeja, lautasia, pikkukippoja jne. Työvälineitä käytössä kurssin aikana. Värit opettaja tekee valmiiksi ja väri poltetaan posliinin pintaan, jonka jälkeen astioita voi turvallisesti käyttää ruokailuunkin. Esineiden hinnat alkaen 2 €. Poltot sisältyvät kurssin hintaan.

110413 Lasin sulatus

Koulukeskus, ovi D1/D2: kuvataideluokka

La-su 7.-8.11. ja 28.-29.11

Marjo Peltokoski

kunakin päivänä klo 10.00-17.00

Kurssimaksu 50,00 €

Kurssilla kerrataan lasinsulatuksen perusasiat: materiaali, ominaisuudet ja lasin työstö. Opastetaan lasin leikkaamiseen. Kurssilainen rakentaa omanlaisen työnsä esim. koruja, ikkunakoristeita, lautasia jne. opettajan ohjauksessa. Ideoita, malleja ja mallikirjoja on käytössä kurssilla. Polttopaperikulut 12-20 € /uunilevyllinen maksetaan opettajalle. Opettaja hankkii materiaalia. Omia työvälineitä voi ottaa mukaan, myös opettajalla on työvälineitä kurssilaisten käyttöön. Sopii ennen lasia työstäneille ja uusille kokeilijoille.

Lemmikkieläimet

Koirakurssi: Kontakti ja hihnäkäytös kuntoon, ryhmä A, B ja C

Kurssi alkaa 26.8. klo 18.00 yhden oppitunnin luennolla ILMAN koiria, jossa käydään yleisempiä koiran koulutukseen liittyviä asioita läpi. Sen jälkeen opetus jatkuu pienryhmissä. Ensimmäisellä kerralla kurssilaiset saavat myös asettaa omat tavoitteensa tälle kurssille ja mietitään että miten tavoitteisiin päästään. Kurssilla keskitytään koiran ja omistajan väliseen yhteistyöhön. Harjoitellaan sujuvaa kontaktia, koiran motivaatiota ja vetämättä hihnassa kävelyä. Keskitytään myös koiran palkkauksen laatuun ja ajoitukseen, jolloin koiran ja omistajan yhteistyöstä tulee sujuvampaa. Tervetulleita ovat kaikki koiranomistajat, jotka haluavat helpottaa arkeaan ja nauttia koiran kanssa lenkkeilystä kuin myös ne, joilla on jo asiat hallussa ja haluavat aktivoida koiraansa. Kurssin tavoitteena on myös ennen kaikkea hyvinvoiva ja tasapainoinen koira, joka osaa positiivisen vahvistamisen kautta kulkea rennosti hihnassa. Ryhmäkoko on max 6 koirakkoa per ryhmä.

219836 Koirakurssi: Kontakti ja hihnäkäytös kuntoon, ryhmä A

Jokela-talo: dojo-luokka ja

Notkokuisto

Saila Ryytty

Ke 26.8. klo 18.00-18.45, 2.-23.9 klo 17.00-17.45

Kurssimaksu 12,00 €

219837 Koirakurssi: Kontakti ja hihnäkäytös kuntoon, ryhmä B

Jokela-talo: dojo-luokka ja Notkokuisto

Saila Ryytty

Ke 26.8.-23.9. klo 18.00-18.45

Kurssimaksu 12,00 €

219838 Koirakurssi: Kontakti ja hihnäkäytös kuntoon, ryhmä C

Jokela-talo: dojo-luokka ja

Notkokuisto

Saila Ryytty

Ke 26.8. klo 18.00-18.45, 2.-23.9. klo 19.00-19.45

Kurssimaksu 12,00 €

219832 Suloiset lemmikkieläimet-eläinten hoitokurssi

Jokela-talo: dojo-luokka

Jenni Huuskonen

Ti 8.9.-6.10. klo 18.00-20.15,

Kurssimaksu 25,00 €

Rennon ilmapiirinsä puolesta kurssi sopii kaiken ikäisille, niin uusille kuin viime kevään kurssilla olleillekin. Alakouluikäisillä olisi toivottavaa olla huoltaja mukana. Huoltaja ei maksa kurssimaksua. Tutustutaan yleisimpiin lemmikkieläimiin, kuten koiriin, kissoihin, jyrtsijöihin sekä matelijoihin ja selkärangattomiin. Koirat jaettuna kahteen ryhmään, rotukoiriin ja sekarotuisiin/rescuekoiiriin. Jokaisella kerralla on mukana aiheeseen liittyviä eläimiä. Käsittelemme kunkin eläimen hoitoa ja eläimen käsittelyä. Lisäksi osallistujilla on mahdollisuus kysellä vapaasti lemmikkien pitoon ja hoitoon liittyvistä asioista. Huomioitahan että vaatteet voivat mennä vähän sotkuun eläimiä käsitellessä, joten rennot vaatteet mukaan. Koirat ovat aiheena 8.9. (rotukoirat) ja 15.9. (sekarotuiset/rescuekoirat). 22.9. aiheena ovat kissat, 29.9. jyrtsijät ja 6.10. matelijat sekä selkärangattomat.

Liikunta, terveys, tanssi

830346 Polkujuoksu tutuksi HUOM! ilmoittautuminen *tälle kurssille on jo auki internetissä*

Jokela-talo tai Jokelan koulukeskus (to 6.8.) ja sen jälkeen maasto

To 6.8.- 3.9. klo 18.00-19.30

Mika Vänni

Kurssimaksu 30,00 €

Tutustutaan ohjatusti ja turvallisesti trendilajiin, jossa yhdistyvät liikkumisen ilo ja liikunnan sekä luonnon terveysvaikutukset. Aluksi 6.8. klo 18-20.30 (Jokela-talolla tai Jokelan koulukeskuksella, paikka ilmoitetaan myöhemmin) käymme yhteisesti läpi luennoilla polkujuoksuun ja varusteisiin liittyviä keskeisiä asioita, jonka jälkeen kurssi siirtyy viikoittain eri maastoihin tutustumaan lajiin, pääsääntöisesti Lepokallion ja Teilinnun maastoissa. Maastossa teemme rauhallisella vauhdilla erilaisia 5-8 km pituisia juoksulenkkejä, joiden aikana tutustumme polkujuoksun erityispiirteisiin, kuten etenemiseen ylä- ja alamäkeen ja juoksemiseen erilaisilla teknisillä poluilla. Kurssilla on paikalla aina vetäjinä kaksi polkujuoksuohjaajaa Nurmijärven Ladusta. Varusteiksi riittää maastoon sopivat lenkkikengät, joissa on pohjassa karkeampi kuvio pidon varmistamiseksi. Edellyttää n. 7-10 km hölkkäkuntoa.

Puistojumpat, vapaa pääsy

Lepolassa jumpat ovat *tiistaisin 28.07., 4.8., 11.8., 18.8., 25.08. klo 10-11.*

Kokoontuminen huoltorakennuksen buffetissa.

Notkokuistossa, koripallokentällä *torstaisin 30.07., 6.8., 13.08., 20.8. ja 27.8 klo 18-19*
Ensimmäisen kerran kokoontuminen Jokela-talon parkkipaikalla.

Puistojumpat ovat ilmaisia jokaiselle sopivia jumppatuokiot. Vetäjänä on Hanna Lehtimäki. Tapahtumat järjestetään koronarajoitusten mukaisesti.

Järjestäjänä toimivat Jokelan kehittämisverkosto ja Jokelan Kansalaisopisto

110520 Sambic®-brasilialaisia tansseja

Lepolan koulu: sali

La 19.9. klo 14.00-16.00

Taina Kanerva

Kurssimaksu 20,00 €

Sambic on tanssiliikuntaa, jossa yhdistyvät parhaat palat vauhdikkaista brasilialaisista tansseista kuten sambasta ja koillisbrasilialaisista tansseista. Kaikille tarkoitettulla kurssilla tutustut samban lisäksi mm. samba-reggaen, axé-tanssien ja afrobrasilialaisten tanssien maailmaan helppojen askelten ja askelyhdistelmien kautta.

830416 Mobility

Jokela-talo: sali

La 19.9. klo 13.30-15.00 ja su 20.9. klo 15.00-16.30

Merja Ikonen

Kurssimaksu 16,00 €

Mobility-tunti on kehonhuollollinen tunti, jonka tavoitteena on lisätä liikkuvuutta, kehon hallinta ja voimaa erilaisin dynaamisin harjoittein, venyttelyin ja lihaskalvoharjoittein.

Liikkeet tehdään pääosin oman kehon painolla. Liikkuvuusharjoitukset ovat suositeltavia kaikille, koska hyvä liikkuvuus on pohjana myös voimaominaisuuksien kehittymiselle. Tunti sopii kaikille perusliikuntaan kykeneville, tunnilla kaikki aloittavat omalta tasoltaan.

110522 Itämaisen tanssin tiiviskurssi

Koulukeskus, ovi D1: peilisalali *Pe 9.10. klo 18.00-20.00, La 10.10. klo 12.00-14.00, su 11.10. klo 11.00-13.00*

Leena Kallio

Kurssimaksu 31,00 €

Liitävää liikkumista huivit hulmuten ja keppiä kieputellen. Tanssivälineet helpottavat ja tehostavat liikelaajuuksien avaamista ja vartalon linjauksia. Niska- ja hartiaseudun lihakset rentoutuvat, kun löydämme voimaa käsivarsiin selästä ja jaloista. Tämä luo hyvän kehysten meheviin itämaisen tanssin keskivartaloliikkeisiin. Lisäksi välineet lisäävät tanssin näyttävyttä ja hurmaa. Opettelemme peruskuviot rauhallisesti niin välineiden käsittelystä kuin tanssiaskelista. Sitten nautimme liikkumisesta peilisalini isossa tilassa. Mukaan oma tanssihuivi ja keppi, jos sinulla sellaiset on. Huoli pois, ellei olekaan. Kurssilla välineistä kerrotaan tarkemmin ja niitä on mahdollista myös ostaa. Tunnin lopuksi kehonhuolto. Ota oma jumppamatto tai pyyhe venyttelyalustaksi. Avoin taso-sopii aloittelijoista konkareihin.

830417 Pilates ja selkä

Jokela-talo: sali

La 31.10. klo 13.30-15.00 ja su 1.11. klo 15.00-16.30

Merja Ikonen

Kurssimaksu 16,00 €

Tällä kurssilla keskitytään etenkin selän tuki- ja liikkuvuusharjoitteluun pilateksen keinoin. Kurssilla voidaan käyttää pieniä apuvälineitä. Kurssi sopii sekä pilatesta jo harjoittaville että uusille tutustujille, aiempaa pilatespohjaa ei tarvita. Tule sellaisena kuin olet; harjoituksissa otetaan huomioon mahdolliset krepmat ja kolotukset.

830411 Lempeä kehon ja mielen viikonloppu

Jokela-talo: sali

La-su 21.-22.11. klo 10.00-14.00

Jonna Ropponen

Kurssimaksu 26,00 €

Kurssilla haetaan tunnekehoyhteyttä erilaisten kehollisten harjoitteiden avulla ja puretaan tunteita mm. maalaamalla. Harjoituksissa antaudutaan liikkeelle ja pysähdytään tutkimaan kehon ja mielen lukkoja lempeän arvostavasti. Voit kohdata itsesi juuri sillä tasolla, mihin olet valmis. Kurssi sopii kaiken kuntoisille eikä taiteellista taustaa tarvita. Pukeudu kurssille vaatteisiin, joissa on hyvä liikkua ja joiden likaantumista ei tarvitse pelätä. Varaa mukaasi myös alusta, juomapullo, villasukat ja eväät. Tiloissa mikro ja jääkaappi. Materiaalimaksu 5€ maksetaan opettajalle kurssin alussa. HUOM! Kurssi sopii loistavasti lempeä kehonhuolto-kurssin jatkokyöskentelyksi, mutta voit hyvin osallistua pelkästään viikonloppu-kurssille. Molemmat ovat itsenäisiä kokonaisuuksia.

830138 Parkour tutuksi aikuisille

Lepolan koulu: sali

Samu Gråsten

Parkourissa tavoitteena on liikkua mahdollisimman sulavasti, nopeasti ja tehokkaasti paikasta toiseen hyödyntäen ympäristön esineitä ja rakenteita pyrkien katkeamattomaan liikkeeseen. Lyhytkurssilla harjoittemme parkourin perustaitoja ja liikkumismuotoja kurssilaisten taso huomioiden. Lisäksi teemme voimaharjoitteita ja luova ajattelu kehittyy! Harjoitteita tehdään yksittäin, liikkeitä yhdistellen sekä ratamuotoisesti.

La 28.11. klo 13.00-14.00

Kurssimaksu 7,00 €

KIELET: englanti, espanja, italia, venäjä, viro

120302 Let's Talk!-English conversation course

Koulukeskus, ovi C1: luokka 144

Paul Currie

Let's meet on Mondays and speak English! A great way to learn with a professional native English teacher who encourages everyone to join in. Students can also suggest conversation topics. Material provided by the teacher. Welcome! Level: Intermediate and above (CEF scale: B1 and above). Ei opetusta 12.10.

Ma 7.9.-30.11. klo 18.00-19.30

Kurssimaksu 38,00 €

120901 Viron alkeisjatko – Meie keelesild!

Koulukeskus, ovi C1: luokka 143

Ilona Treiman

Naapurimaan kieli haltuun! Pirteää ja rentouttavaa viron opiskelua mukavassa ryhmässä. Kurssi jatkuu n. vuoden opiskelun pohjalta sekä sopii opiskelijoille, jotka haluavat päästä kielen osaamisessa pintaa syvemmälle. Nyt rohkeasti kielisiltaa rakentamaan. Kurssi antaa vankan perustiedon kielestä ja keskeisen sanaston. Aihepiirit liittyvät jokapäiväiseen elämään. Kurssin päämääränä on opettaa puhekieltä sekä lähentää meitä lähisukulaisiin. Kuunteluharjoitukset ovat olennainen osa oppimista. Harjoitukset helpottavat kieliopin ja sanaston omaksumista. Kurssi sopii mm. ahkeroille aloittelijoille. Oppikirja: Meie keelesild kpl. 9 alkaen. Ei opetusta 13.10.

Ti 8.9.-24.11. klo 19.00-20.40

Kurssimaksu 38,00 €

120903 Viron jatkokurssi – K nagu Kihnu

Koulukeskus, ovi C1: luokka 143

Ilona Treiman

Mukavaa, käytännönläheistä viron kielen opiskelua vähintään kahden vuoden opiskelun pohjalta. Tule hiomaan taitojasi syntyperäisen opettajan johdolla. Sinulle, joka olet perehtynyt viron perusteisiin, haluat kehittää sekä pitää yllä viron taitoa ja saada tietoa myös virolaisesta kulttuurista. Kirjassa on runsaasti mielenkiintoisia tekstejä ja hyödyllistä kielitietoa. Kartoitamme sanavarastoa ja kielioppia, opimme selviytymään viron kielellä eri tilanteissa sekä käsitellään ajankohtaisia aiheita. Oppikirjana K nagu Kihnu kpl 5 alkaen. Ei opetusta 13.10.

Ti 8.9.-24.11. klo 17.20-19.00

Kurssimaksu 38,00 €

120701 Buenas migas 1! Pärjätään! Espanjan alkeiskurssi

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

Ti 8.9.-1.12. klo 17.30-19.00

Marja-Liisa Tuomainen-Olson

Kurssimaksu 38,00 €

Espanjan alkeiskurssin painopiste on käytännön kommunikaatiossa: opit muun muassa esittelemään itsesi, asioimaan kaupassa ja hotellissa sekä tilaamaan matkalippuja. Opetuksessa hyödynnetään monikanavaista materiaalia: oppikirjan harjoitusten ohella kuuntelemme musiikkia ja teemme helppoja keskusteluharjoituksia. Kurssi on suunnattu espanjankieliseen maahan lomalle lähtijöille ja sopii myös espanjan osaamistaan kertaaville. ¡Bienvenidos, tervetuloa! Oppikirja: Buenas Migas 1, Finn Lectura. Ei opetusta 13.10.

120702 Buenas migas 2! Pärjätään! Espanjan alkeisjatkokurssi

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

Ti 8.9.-1.12. klo 19.00-20.30

Marja-Liisa Tuomainen-Olson

Kurssimaksu 38,00 €

Jatketaan opiskelua Buenas Migas 1 -oppikirjan kappaleesta 8. Aiemmin jo vuoden espanjaa opiskellut ryhmä osaa verbin preesensmuodon, kellonajat, substantiivien yksikön ja monikon. Yksinkertaiset ravintolakeskustelut ja huonevaraukset hoidamme jo espanjaksi. Painopiste on käytännön kommunikaatiossa: Opetuksessa hyödynnetään monikanavaista materiaalia: oppikirjan harjoitusten ohella kuuntelemme musiikkia. Kurssi on suunnattu espanjankieliseen maahan lomalle lähtijöille ja sopii myös espanjan osaamistaan kertaaville. ¡Bienvenidos, tervetuloa! Oppikirja: Buenas Migas 1, Finn Lectura. Ei opetusta 13.10.

120821 Italian alkeiden tehokertaus

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

Ke 9.9.-2.12. klo 17.30-19.00

Marja-Liisa Tuomainen-Olson

Kurssimaksu 38,00 €

Italian alkeiden kertauskurssi etenee ripeässä tahdissa käyttäen Si parte 1 -oppikirjaa. Kurssi sopii myös vasta-alkajille, jotka haluavat oppia kielen alkeet nopeassa tahdissa. Kurssilla käsitellään verbitaivutus preesensissä ja osin perfektissä, opetellaan kellonajat, kartutetaan sanavarastoa ja tehdään keskusteluharjoituksia. Oppikirjana: Si parte! 1. Italiaa aikuisille, Finnlectura, sekä opettajan oma materiaali. Opetusta on mahdollista eriyttää kurssilaisten taitotason mukaan. Ei opetusta 14.10.

120601 Venäjän jatkokurssi

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

To 10.9.-3.12. klo 18.00-19.30

Satu Tamminen

Kurssimaksu 38,00 €

Tule jatkamaan venäjän opintoja! Kehitämme kielitaitoa käytännönläheisten dialogien sekä monipuolisten rakenne- ja puheharjoitusten avulla. Aihealueina mm. asunto, asuminen ja kodinkoneet sekä television katselu ja musiikin kuuntelu. Kurssi soveltuu 2-3 vuotta venäjää opiskelleille. Oppikirja: Kafe Piter 2 kappaleesta 2 lähtien. Ei opetusta 15.10.

120602 Venäjää edistyneille

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

Satu Tamminen

Tule kehittämään ja syventämään venäjän kielen taitojasi ja kertaamaan monipuolisesti jo oppittuja asioita! Kurssilla tehdään Kafe Piter 3 oppikirjan kuunteluharjoituksia ja lukion lyhyen venäjän yo-kirjoituksia eri vuosilta. Opettaja tuo kurssille myös mahdollisia lisätekstejä oman valintansa mukaan. Kurssi soveltuu 4-5 vuotta venäjää opiskelleille. Dobro pozalovat! Ei opetusta 15.10.

To 10.9.-3.12. klo 19.30-21.00

Kurssimaksu 38,00 €

KUVATAITEET

Katso myös lyhytkurssit s. 9-10

Lasten ja nuorten kuvataide, 5-8-vuotiaat sekä 7-12-vuotiaat

Tutustutaan monipuolisesti kuvan tekemisen erilaisiin tekniikoihin ja materiaaleihin; sommitteluun, piirtämiseen, maalaamiseen, grafiikan alkeisiin ja kolmiulotteiseen työskentelyyn. Tavoitteena on kehittää visuaalista havainto- ja ajattelukykyä, oppia erilaisia valmiuksia ja taitoja, sekä rohkaista ja kehittää omaa persoonallista itseilmaisua. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

110302 Lasten ja nuorten kuvataide, 7-12-vuotiaat

Jokela-talo: dojo-luokka

Arja Sandholm-Kampman

Ei opetusta 12.10.

Ma 7.9.-30.11. klo 15.30-17.00

Kurssimaksu 42,00 €

110303 Lasten ja nuorten kuvataide, 5-8-vuotiaat

Jokela-talo: dojo-luokka

Arja Sandholm-Kampman

Ei opetusta 12.10.

Ma 7.9.-30.11. klo 17.00-18.30

Kurssimaksu 42,00 €

110304 Ikonimaalaus

Koulukeskus, ovi D1/D2: kuvataideluokka

Päivi Hynynen

Tule maalaamaan oma ikoni! Samalla saat itsellesi harrastuksen, jonka parissa voit rauhoittua kiireisen arjen keskellä. Kurssilla opetellaan ikonimaalauksen perustietoja ja – taitoja. Myös vasta-alkajat ovat tervetulleita kurssille! Ikonimaalaus vaatii sen harrastajalta kärsivällisyyttä sekä jonkin verran piirustustaitoa. Ensimmäisenä lukuvuonna vasta-alkaja maalaa ensin kasvomaalauharjoituksen munatemperatekniikalla akvarellipaperille. Tämän jälkeen hän piirtää ja maalaa pienen rintakuvaikonin Jumalanäidistä. Varaa mukaan ensimmäiselle kerralle lyijykynä, kumi, viivoitin ja paperia. Muut kurssilaiset saavat maalata mieleisestään aiheesta. Maalattavaan ikoniin ja siinä oleviin pyhiin henkilöihin tutustutaan etukäteen ja jokainen kurssilainen valmistautuu esittelemään ikoninsa muille kurssilaisille. Kurssin alussa sovimme myös ns. olifointi- ja kultauskurssikerran. Opettajalla on myytävänä maalaustarvikkeita, esim. aloittelija voi ostaa opettajalta ns. aloituspakkauksen, jonka hinta on noin 55€. Ei opetusta 12.10.

Ma 7.9.-30.11. klo 18.00-20.15

Kurssimaksu 45,00 €

Posliininmaalaus A ja B

Kurssi on tarkoitettu sekä vasta-alkajille että pidempään maalanneille. Maalataan posliinilautasille, maljakoihin ja laatoille sekä muihin posliiniesineisiin perinteisin ja uusien tekniikoin. Henkilökohtaista ohjausta, värien ja materiaalien käyttötietoutta, kokeilua ja uusien niksien käyttöä maalauksessa. Kaikille sopii jokin useista maalaustekniikoista oman mieltymyksen mukaan. Työvälineet kurssilaisten käytössä tuntien aikana, opettajalta voi myös ostaa tarvikkeita. Kurssimaksu sisältää poltot.

110305 Posliininmaalaus A, päiväkurssi

Marjo Peltokosken ateljee, Kielokatu 10, Järvenpää
Marjo Peltokoski

To 10.9.-3.12. klo 10.00-13.00
Kurssimaksu 45,00 €

Kurssimaksu sisältää poltot. Ei opetusta 15.10.

110306 Posliininmaalaus B, iltakurssi

Koulukeskus, ovi D1/D2: kuvataideluokka
Marjo Peltokoski

To 10.9.-3.12. klo 17.30-20.30
Kurssimaksu 45,00 €

Kurssimaksu sisältää poltot. Ei opetusta 15.10.

KÄDENTÄIDOT

Katso myös lyhytkurssit s. 8-10

110400 Keramiikka

Kolsan koulu: teknisen työn luokka
Henna Nivarpää-Ampuja

Ma 7.9.-30.11. klo 18.00-20.30
Kurssimaksu 47,00 €

Valmistamme käyttö- ja koriste-esineitä dreijaten sekä käsin rakentaen. Käytämme erilaisia korkeanpolton savia. Harjoittelemme erilaisia tekniikoita, koristelutapoja ja lasituksia. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin harrastaneille. Savea voi ostaa opettajalta. Polttomaksut sisältyvät kurssimaksuun. Ei opetusta 12.10.

110402 Hopeakorupaja, perusteet

Kolsan koulu: teknisen työn luokka
Ilona Treiman

To 10.9.-8.10. klo 17.30-21.15
Kurssimaksu 37,00 €

Tervetuloa kiehtovien korujen maailmaan! Tule suunnittelemaan ja valmistamaan omaileimaisia koruja. Opitaan korutyön perustaidot: sahaus, viilaus, lankatyö, viimeistely. Valmistetaan viikinginketjua, kudottuja ketjuja, helppoja sormuksia sekä rintakoruja hopealangasta, johon voit yhdistää kivihelmiä. Tutuksi tulevat hopealevyn sahaus ja muotoilu. Voit osallistua myös, jos korutyö on sinulle ennestään tuttua, sillä perustaitoja on hyvä kerrata. Tule mukaan avoimin mielin ja tuo omia työkaluja, kuten pihdit, lehtisaha jne, jos on. Materiaaleja ja tarvikkeita voi ostaa tai tilata opettajan kautta.

110403 Hopeatyö ja kivenistutus, jatkokurssi

Kolsan koulu: teknisen työn luokka

Ilona Treiman

Kurssi on tarkoitettu korutyön alkeet hallitseville. Jatketaan seikkailua yksilöllisten korujen maailmassa, jossa kehität taitojasi, opit lisää korutyön tekniikoita: juottaminen, levyn muotoilu, prässäys ja patinointi. Opimme pyöröhiotun kiven istutuksen eri mahdollisuuksia sekä putki- ja kruunuistutus. Luodaan näyttäviä koruja, mm. sormuksia hopealevystä. Tehdään hopeaketjuja, mm. juotettavia, joissa pyritään myös innovatiivisuuteen. Mm. vanhat hopealusikat löytävät uuden elämän. Tule avoimin mielin ja ota mukaan omat työkalut (pihdit, saha, viilat jne). Materiaalimaksu käytöstä riippuen

To 22.10.-26.11 klo 17.30-21.15

Kurssimaksu 42,00 €

110404 Pitsinnypläys

Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka

Sirke Myllymäki

Pitsinnypläys on perinteinen käsityömuoto, joka tarjoaa uusia haasteita myös kokeneille käsityön harrastajille. Perustekniikat oppii nopeasti kurssilla, joten uudetkin harrastajat ovat tervetulleita mukaan. Pitsinnypläyksen tekniikkaa, erilaisia tekotapoja, nypläysmallien suunnittelua ja soveltamista omaan työskentelyyn. Kurssilla voit valmistaa erilaisia pitsinnypläystöitä; liinoja, vaatteita, sisustukseen liittyviä pitsejä ym. Ei opetusta 14.10.

Ke 9.9.-2.12. klo 18.00-20.30

Kurssimaksu 38,00 €

Puutyöt ja entisöinti A, B ja C

Puuttuuko yöpöytä, eikö eteiseen löydy mieleistä naulakkoa vai haluatko hämmentää aamupuuron omatekemällä kauhalla? Kaipaako mummulasta peritty pikkupöytä kunnostusta ja entisöintiä tai juuri ostettu sohvapöytä tuunausta ja parantelua? Tule tekemään ja oppimaan puutöitä ja vanhojen tavaroiden kunnostusta. Opettajalta voit ostaa materiaaleja. Esineille ja materiaaleille on rajallisesti säilytystiloja.

110405 Puutyöt ja entisöinti A

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

Ilkka Ampuja

Ei opetusta 13.10.

Ti 8.9.-1.12. klo 18.00-21.00

Kurssimaksu 51,00 €

110406 Puutyöt ja entisöinti B

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

Ilkka Ampuja

Ei opetusta 14.10.

Ke 9.9.-2.12. klo 18.00-21.00

Kurssimaksu 51,00 €

110407 Puutyöt ja entisöinti C

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

Ilkka Ampuja

Ei opetusta 15.10.

To 10.9.-3.12. klo 18.00-21.00

Kurssimaksu 51,00 €

110409 Tuunaus-askartelu-silkkikurssi

Koulukeskus, ovi D1/D2: kuvataideluokka

Marjo Peltokoski

Kurssilla askarrellaan, huovutetaan, maalataan silkkiä ja akryyliyvärein puulle, esim. vanhoille seinälaudoille. Ideoimme yhdessä uusia tekniikoita. Myös jatkamme vaativimpien mandala- silkkihuivien kuviointia ja vahabatiikkitoita, esim. kuvioimme kangaskasseja. Opettajalla on runsaasti materiaaleja. Opettajalta voi ostaa tarvikkeita ja värejä. Sopii vasta-alkajille sekä aiemmin harrastaneille. Ei opetusta 16.10.

Pe 11.9.-4.12. klo 18.00-21.15

Kurssimaksu 41,00 €

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNALLISET KURSSIT

Parkour 5-7-vuotiaat, 8-10-vuotiaat sekä yli 11-vuotiaat

Parkourissa tavoitteena on liikkua mahdollisimman sulavasti, nopeasti ja tehokkaasti paikasta toiseen hyödyntäen ympäristön esineitä ja rakenteita pyrkien katkeamattomaan liikkeeseen. Tunneilla harjoitellaan parkourin perustaitoja ja liikkumismuotoja ikätaso huomioiden. Lisäksi teemme voimaharjoitteita ja luova ajattelu kehittyi! Harjoitteita tehdään yksittäin, liikkeitä yhdistellen sekä ratamuotoisesti.

830135 Parkour 5-7-vuotiaat

Lepolan koulu: sali

Samu Gråsten

Ei opetusta 17.10.

La 29.8.-21.11. klo 11.00-12.00

Kurssimaksu 41,00 €

830136 Parkour 8-10-vuotiaat

Lepolan koulu: sali

Samu Gråsten

Ei opetusta 17.10.

La 29.8.-21.11. klo 12.00-13.00

Kurssimaksu 41,00 €

830137 Parkour yli 11-vuotiaat

Lepolan koulu: sali

Samu Gråsten

Ei opetusta 17.10.

La 29.8.-21.11. klo 13.00-14.00

Kurssimaksu 41,00 €

SIRKUS

Sirkuskerho koostuu kahdesta osasta 45min ohjattua sirkusharjoitusta ja 45min omavalmista tekemistä. Loppupuoliskolla voi jatkaa sirkusharjoituksia, tehdä läksyjä tai vaikka rakentaa liikuntaradan. Myös pienet eväät voi ottaa mukaan. Käymme läpi sirkuksen lajeja kuten akrobatia, jongleerausvälineet ja tasapainovälineet. Ennakkotaitoja ei tarvitse olla. Mukaan liikkumiseen sopivat vaatteet.

219810 Sirkus, ryhmä 7-13 -vuotiaille, Lepolan koulu

Lepolan koulu: sali

Taija Kummelus-Eskelinen

Ke 15.00-16.30, 26.8.-23.9.

Kurssimaksu 17,00 €

219812 Sirkus, ryhmä 7-13 -vuotiaille, Kolsan koulu

Kolsan koulu: sali

Taija Kummelus-Eskelinen

Ei opetusta 16.10.

Ke 15.00-16.30, 30.9.-4.11.

Kurssimaksu 17,00 €

219814 Sirkus, ryhmä 7-13 -vuotiaille, Pertun koulu

Pertun koulu: sali

Taija Kummelus-Eskelinen

Ke 15.00-16.30, 11.11.-9.12.

Kurssimaksu 17,00 €

830241 ZUMBA® Kids Jr. 4-6 -vuotiaille

Lepolan koulu: sali

Hanna Lehtimäki

4-6 -vuotiaille lapsille suunnatulla Zumba Kids Jr -tunnilla jammaillaan mm. reggaetonin, cumbian ja hip-hopin tahdissa. Tunneilla harjoitellaan helppoja koreografioita ja rytmejä leikkejä unohtamatta. Tavoitteena on hauska ja energinen tanssitunti. Zumba Kids Jr. sopii sekä tytöille että pojille! Ei opetusta 12.10.

Ma 31.8.-23.11. klo 17.45-18.30

Kurssimaksu 37,00 €

830242 Zumba Kids® 7-11 -vuotiaille

Pertun koulu: sali

Hanna Lehtimäki

Hauskanpitoa helppojen liikesarjojen parissa, itseilmaisua myös rytmikkäiden leikkien avulla. Käytetään monipuolista musiikkia, painotus on lattareissa. Tunti sopii sekä tytöille että pojille. Ei opetusta 16.10.

Pe 4.9.-27.11. klo 17.00-18.00

Kurssimaksu 41,00 €

830243 Nuorten Zumba® 11-vuotiaille ja sitä vanhemmille

Pertun koulu: sali

Hanna Lehtimäki

Nuorille suunnatuilla Zumba-tunneilla opetellaan helppoja koreografioita pilke silmäkulmassa. Käytetään musiikkia laidasta laitaan nuorten toiveet huomioiden, painotus lattareissa. Tunti sopii sekä tytöille että pojille. Ei opetusta 16.10.

Pe 4.9.-27.11. klo 16.00-17.00

Kurssimaksu 41,00 €

Lastentanssi

Lastentanssissa opitaan oman kehontuntemusta ja -hallintaa sekä musiikin ja rytmin hahmottamista. Lapsen perusliikuntataitojen kehittymistä, sosiaalisuutta ja itseilmaisua tuetaan ikäryhmän taidot ja kehitysvaiheet huomioon ottaen. Tutustutaan erilaisiin musiikkeihin ja tanssityyleihin helppojen luovien harjoitteiden kautta ja opetellaan lyhyitä liikesarjoja sekä yksi pidempi koreografia. Pidetään hauskaa ja nautitaan tanssista yhdessä!

110500 Lastentanssi 4-6 -vuotiaille A

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Hanna Lehtimäki

Ei opetusta 14.10.

Ke 2.9.-25.11. klo 16.45–17.30

Kurssimaksu 37,00 €

110501 Lastentanssi 4-6 -vuotiaille B

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Hanna Lehtimäki

Ei opetusta 14.10.

Ke 2.9.-25.11. klo 17.30–18.15

Kurssimaksu 37,00 €

110502 Lastentanssi 6-8 -vuotiaille

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Hanna Lehtimäki

Ei opetusta 14.10.

Ke 2.9.-25.11. klo 18.15–19.00

Kurssimaksu 37,00 €

Cheerleading 4-6 -vuotiaat, 7-9 -vuotiaat sekä yli 9-vuotiaat

Cheerleading on monipuolinen urheilulaji ja mukaansa tempaava harrastus, johon kuuluu nostoja ja pyramideja, akrobatiaa, tanssia, erilaisia hyppyjä sekä kannustushuutoja. Laji kehittää monipuolisesti liikkumisen perustaitoja sekä tarjoaa onnistumisen kokemuksia ja liikunnan riemua. Tunneilla harjoitellaan cheerleadingin perustaitoja sekä pelataan, leikitään ja tehdään erilaisia tempurajoja osallistujien iän ja taitotason mukaisesti. Cheerleading sopii kaikille liikuntataustaan ja sukupuoleen katsomatta.

830244 Cheerleading 4-6 -vuotiaat

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Vivianne Lähteenmäki

Pienten ryhmässä on pääpaino liikkumisen perustaidoissa, leikeissä ja tempuradoissa. Ei opetusta 15.10.

To 3.9.-26.11. klo 17.45-18.30

Kurssimaksu 37,00 €

830245 Cheerleading, 7-9 -vuotiaat

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Vivianne Lähteenmäki

Harjoitellaan monipuolisesti perusliikkumistaitoja sekä cheerleadingin lajitaitoja kuten nostot, akrobatia ja tanssi. Ei opetusta 15.10.

To 3.9.-26.11. klo 18.30-19.15

Kurssimaksu 37,00 €

830246 Cheerleading, yli 9-vuotiaat

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Vivianne Lähteenmäki

Harjoitellaan monipuolisesti perusliikkumistaitoja sekä cheerleadingin lajitaitoja kuten nostot, akrobatia ja tanssi. Osallistujille suositellaan sisäkenkiä turvallisuuden vuoksi. Ei opetusta 15.10.

To 3.9.-26.11. klo 16.30-17.45

Kurssimaksu 37,00 €

Taitotreeni A ja B, 7-10 -vuotiaille

Haluaisitko oppia jonkun uuden taidon, kuten kÄrrynpyörÄn tai kÄsillÄseisonnAn, tai hioa aiempia taitoja? Kurssilla tehdÄÄn erilaisia liikehallinta-, tasapaino-, liikkuvuus-, voimasekÄ koordinaatioharjoitteita monipuolisesti. Jokainen saa harjoitella omalla tasollaan ja ryhmÄlÄisten toiveet huomioidaan. Sopii myÖs lajiharjoittelun tueksi. Taitoharjoittelussa on elementtejä mm. parkourista ja voimistelusta. Jokaisella tunnilla myÖs lÄmmittely, lihaskuntoharjoitteita sekÄ venyttelyt.

830249 Taitotreeni A, Lepola, 7-10 -vuotiaat

Lepolan koulu: sali

Hanna LehtimÄki

Ei opetusta 12.10.

Ma 31.8.-23.11. klo 16.45-17.45

Kurssimaksu 40,00 €

830247 Taitotreeni B, Perttu, 7-10 -vuotiaat

Pertun koulu: sali

Hanna LehtimÄki

Ei opetusta 15.10.

To 17.00-18.00, 3.9.-26.11.

Kurssimaksu 40,00 €

830248 Nuorten taitotreeni, 11-15 -vuotiaat

Lepolan koulu: sali

Hanna LehtimÄki

Ei opetusta 13.10.

Ti 17.00-18.00, 1.9.-24.11.

Kurssimaksu 40,00 €

LIIKUNTA, TANSSI JA TERVEYS

Katso myÖs lyhytkurssit s. 11-13

830099 Jumpparyhmien starttipÄivÄ, vapaa pÄÄsy, ilmoittautuminen toivottavaa

Kolsan koulu: sali

Su 23.8. klo 15.00-18.00

Sanna TÖrrönen, Hanna LehtimÄki, Jonna Ropponen, Mira Lehtinen

Tervetuloa tutustumaan syksyn jumpparyhmiin. Ohjaajat pitÄvÄt 30 minuutin mittaisen esittelytunnin kustakin ryhmÄstä. Hikipyyske ja juomapullo sekÄ tanssi- tai jumppakengÄt/lenkkarit mukaan, jumppa-alusta kehonhuoltotunneille. 15.00 Step-patteritreeni, Mira Lehtinen 15.30 Kuntotanssi, Hanna LehtimÄki 16.00 Zumba, Hanna LehtimÄki 16.30 Lavatanssijumppa, Sanna TÖrrönen 17.00 Faskiakehonhuolto, Sanna TÖrrönen 17.30 LempeÄ kehonhuolto, Jonna Ropponen

830100 UKK-kÄvelytesti ja lihaskuntokartoitus Huom! Oma sykemittari mukaan jos on

Lepolan koulu: sali

Ti 25.8. klo 18.00-20.00

Sanna TÖrrönen

Kurssimaksu 5,00 €

Tervetuloa testaamaan oma kÄvely- ja lihaskuntosi! KÄvelytesti on klo 18.00-19.00 Lepolan urheilukentällä. KÄvelytestissÄ kÄvellÄÄn 2 kilometriÄ ja sillÄ testataan hengitys- ja

verenkiertoelimistön suorituskykyä. Lihaskuntotestissä koulun salissa klo 19.00-20.00 saadaan selville yksinkertaisilla 30 sekunnin suorituskykytesteillä ylä- ja alaraajojen sekä vatsa- ja selkälihasten lihaskunto. Lisäksi kartoitetaan kehon liikkuvuutta. Testit tehdään oman kehon painolla pareittain. Testeistä annetaan palaute ja liikuntasuositus. Käytössä on tuloslaskentaohjelma Winwalk.

Kaksi-kuusi yksilöityä jumpparyhmää

Voit osallistua kahteen-kuuteen seuraavista jumpparyhmistä allamainituilla yhteishinnoilla: Step-patteritreeni, Kiinteytysjumppa, Kahvakuula, Kehonhuolto-tunnit, Zumba A/B, Äijäjooga, Keppijumppa A/B/kevyt, Taitoa ja tasapainoa arkeen, Lavatanssijumppa A/B, RVP- jamit, Faskia-kehonhuolto, Kuntotanssi A/B, Kiertoharjoittelu, Kevyt lihaskuntajumppa A/B, Asahi ja keppijumppa, Asahi, Päiväjooga A/B ja Kiinalainen voimistelu.

830102 Kaksi yksilöityä jumpparyhmää

Kurssimaksu 61,00 €

HUOM! Ilmoittaudu valitsemillesi kahdelle kurssille sekä kurssille *830102 Kaksi yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Kaksi yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

830103 Kolme yksilöityä jumpparyhmää

Kurssimaksu 72,00 €

HUOM! Ilmoittaudu valitsemillesi kolmelle kurssille sekä kurssille *830103 Kolme yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Kolme yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

830104 Neljä yksilöityä jumpparyhmää

Kurssimaksu 83,00 €

HUOM! Ilmoittaudu valitsemillesi neljälle kurssille sekä kurssille *830104 Neljä yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Neljä yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

830105 Viisi yksilöityä jumpparyhmää

Kurssimaksu 89,00 €

HUOM! Ilmoittaudu valitsemillesi viidelle kurssille sekä kurssille *830105 Viisi yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Viisi yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

830106 Kuusi yksilöityä jumpparyhmää

Kurssimaksu 95,00 €

HUOM! Ilmoittaudu valitsemillesi kuudelle kurssille sekä kurssille *830106 Kuusi yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Kuusi yksilöityä jumpparyhmää* maksu. HUOM! Mikäli haluat osallistua useammalle kuin kuudelle em. kurssille, ota yhteys rehtoriin hinnan sopimiseksi.

830112 Step-patteritreeni

Kolsan koulu: sali

Su 30.8.-22.11. klo 13.30-14.30

Mira Lehtinen

Kurssimaksu 45,00 €

Aerobinen yhdistelmäharjoittelu kehittää sekä kestävyyttä että lihaskuntoa. Tunnin haastavuutta voi säätää oman kuntotason mukaan ja askelsarjat ovat helppoja. Tunti aloitetaan lämmittelyllä ja sykettä nostaen laudalle askeltaen. Lihaskuntoliikkeitä tehdään liikepatereina ja pattereiden välissä tehdään aerobinen osuus. Tunnin lopuksi venytellään. Mukaan treenikengät, jumppamatto ja vesipullo. Ei opetusta 18.10.

110521 Showburleski

*Kolsan koulu: sali
Sanna Törrönen*

*Su 30.8.-22.11. klo 18.00-19.30
Kurssimaksu 50,00 €*

HUOM! Showburleskin kurssimaksu ei sisälly 2-6 jumpan kimpptomaksuihin.

Ryhmään on ollut ennakkoilmoittautuminen kevään 2020 kurssilta mutta ryhmässä on vielä jonkin verran tilaa. Harjoitellaan burleskitanssia eri musiikkityyleihin tavoitteena on esiintyminen Kansalaisopiston Tanssin Juhlissa sekä mahdollisesti muissa tapahtumissa. Esiintyminen on vapaaehtoista. Ei opetusta 18.10.

830114 Kiinteytysjumppa

*Kolsan koulu: sali
Kristiina Peltola*

*Ma 31.8.-23.11. klo 17.30-18.30
Kurssimaksu 45,00 €*

Perusliikuntatunti naisille ja miehille, jossa alkulämmittelyn jälkeen keskitytään muokkaamaan erityisesti reisiä, pakaroita ja vatsaa. Apuna käytetään välillä kuminauhoja, keppjä ja painoja. Tunnilla ei vaikeita askelsarjoja. Lopuksi venyttelyä. Ei opetusta 12.10.

830115 Kahvakuula

*Kolsan koulu: sali
Kristiina Peltola*

*Ma 31.8.-23.11. klo 18.30-19.30
Kurssimaksu 45,00 €*

Kahvakuulailu on tehokasta, monipuolista ja hauskaa lihaskuntoharjoittelua, jolla kiinteytät ja vahvistat koko kehoa. Sopii naisille ja miehille. Kuulan yleisin aloituspaino naisilla on 6-8 kg ja miehillä 10-16 kg. Opistolla on muutama kuula tutustumista varten, mutta kukin hankkii oman neopreeni- vinyyli- tms. päällystetyn kuulan. Ei opetusta 12.10.

830116 Kehonhuolto, Kolsa

*Kolsan koulu: sali
Kristiina Peltola*

*Ma 31.8.-23.11. klo 19.30-20.30
Kurssimaksu 45,00 €*

Rauhallinen tunti, jossa keskitytään liikkuvuuteen, liikehallintaan, kehon linjauksiin, ryhtiin ja tukilihaksiin sekä hengitykseen ja rauhoittumiseen. Kehonhuoltotunneista on hyvä aloittaa jumppaharrastus. Sopii myös aktiiviliikkuville palauttavaksi harjoitteeksi. Mukaan jumppamatto, pyyhe (käytetään välillä apuna venytyksissä) ja vaatetus, jolla tarkenet venytellä lattialla. Voit olla ilman kenkiä. Ei opetusta 12.10.

ZUMBA® A ja B

ZUMBA® on koko kehoa kuormittava tanssi-fitness -tunti, jossa yhdistyvät kuumat latinorytmit ja tanssihitit. Mukaansatempaava musiikki yhdistettynä helppoihin tanssiaskeleihin saavat aikaiseksi-ei vain tehokkaan tunnin-vaan myös loistavan tunnelman! Zumba sopii jokaiselle tanssitaustaan katsomatta.

830117 ZUMBA® A

*Lepolan koulu: sali
Hanna Lehtimäki
Ei opetusta 12.10.*

*Ma 31.8.-23.11. klo 18.30-19.30
Kurssimaksu 45,00 €*

830118 ZUMBA® B

Pertun koulu: sali
Hanna Lehtimäki
Ei opetusta 15.10.

To 3.9.-26.11. klo 19.00-20.00
Kurssimaksu 45,00 €

Keppijumppa A ja B

Monipuolista keppijumppaa, joka helpottaa jännityksiä ja lisää liikkuvuutta niska- ja hartiasseudulla sekä kehittää kehon hallintaa ja ryhtiä. Tunnin alussa jumpataan seisten, loppupuolella lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteita lattialla. Oma jumppa-alusta mukaan. Sopii sekä naisille että miehille.

830214 Keppijumppa A, maanantai

Lepolan koulu: sali
Hanna Lehtimäki
Ei opetusta 12.10.

Ma 31.8.-23.11. klo 19.30-20.30
Kurssimaksu 45,00 €

830121 Keppijumppa B, tiistai

Lepolan koulu: sali
Hanna Lehtimäki
Ei opetusta 13.10.

Ti 1.9.-24.11. klo 18.00-19.00
Kurssimaksu 45,00 €

830122 Taitoa ja tasapainoa arkeen

Lepolan koulu: sali
Hanna Lehtimäki

Ketteryyttä, koordinaatiokykyä ja tasapainoa arkeen! Sopii sohvaperunoille, peruskuntoliljoille ja kaikille eri lajien harrastajille oman lajin tueksi. Harjoitellaan pääasiassa oman kehon painolla mutta myös välineitä käyttäen. Harjoitteissa edetään helpoista haastaviin ryhmän tason mukaan. Teemme teemasta riippuen myös pari- ja ryhmäharjoitteita. Sopii kaikenikäisille, miehille ja naisille. Oma jumppamatto mukaan. Ei opetusta 13.10.

Ti 1.9.-24.11. klo 19.00-20.00
Kurssimaksu 45,00 €

Lavatanssijumppa A ja B

Tervetuloa tanssin pyörteisiin! Lavatanssijumppassa tanssitaan koko tunti pääosin suomalaiseen tanssimusiikkiin. Tanssilajeina on mm. valssia, jivea, salsaa, sambaa, rumbaa, tangoa, rockia, cha-chaata, jenkkaa, discoa ja humppaa. Tunti on rennon hauska ja voit tanssia omalla tyylillä. Samalla opit myös kyseisen tanssityylin oikeita askeleita ja huomaamatta hiki alkaa virtaamaan. Tanssilenkkarit ovat parhaat tunnille, jotta voit helposti pyörähtää.

830123 Lavatanssijumppa A

Pertun koulu: sali
Sanna Törrönen
Ei opetusta 14.10.

Ke 2.9.-25.11. klo 18.00-19.00
Kurssimaksu 45,00 €

830128 Lavatanssijumppa B

Pertun koulu: sali
Sanna Törrönen
Ei opetusta 18.10.

Su 30.8.-22.11. klo 15.30-16.30
Kurssimaksu 45,00 €

830124 RVP-jamit

Pertun koulu: sali
Sanna Törrönen

Ke 2.9.-25.11. klo 19.00-20.00
Kurssimaksu 45,00 €

Keskitytään reisi-vatsa-pakara -alueen muokkaukseen menevän musiikin ja rennon tanssillisten askeleiden tahdissa. Aluksi lämmittely, sitten lihaskunto-osuus pystyssä ja jumppamatolla, sekä lopuksi venyttelyt. Tunnilla käytetään opiston tarrapainoja ja kuminauhoja sekä keppejä. Mukaan jamifiilis ja oma jumppamatto. Ei opetusta 14.10.

830125 Faskia-kehonhuolto

Kolsan koulu: sali
Sanna Törrönen

Su 30.8.-22.11. klo 16.30-17.45
Kurssimaksu 45,00 €

Tunnin tarkoituksena on koko kehon kokonaisvaltainen hyvinvointi. Harjoittelu perustuu kehon lihaskalvoketjujen eli myofaskioiden läpikäymiseen ja niiden kautta koko kehon voimantuoton, tasapainon, koordinaatiokyvyn sekä liikkuvuuden parantamiseen. Faskia-tunnit ovat kokonaisvaltaista toiminnallista liikkuvuus- ja liikehallintaharjoittelua. Tavoitteena on samalla rauhoittuminen ja rentoutuminen. Harjoittelu sopii kaikille iästä ja sukupuolesta riippumatta, tavallisille liikkujille ja hyvinvoinnin arvostajille, että huippu-urheilijoille osana harjoittelua. Oma fasciarulla mukaan, jos on-opistolla on 15 rullaa lainattavissa. Ei opetusta 18.10.

Kuntotanssi A ja B

Kunto nousuun hausalla tavalla! Tällä tunnilla musiikki- ja tanssityylit vaihtelevat laidasta laitaan. Helpot, paljon toistoa sisältävät tanssikoreografiat nostavat aerobistakuntoa, kehittävät tasapainoa sekä koordinaatiota ja mikä parasta tuovat hyvän mielen. Koreografiat eivät sisällä hyppyjä tai rankkoja sykkeenkohotuksia, joten tunti sopii kaikille, myös liikuntaa aloitteleville.

830126 Kuntotanssi A, päiväryhmä

Jokela-talo: sali
Hanna Lehtimäki
Ei opetusta 13.10.

Ti 1.9.-24.11 klo 14.00-15.00
Kurssimaksu 45,00 €

830127 Kuntotanssi B, iltaryhmä

Koulukeskus, ovi D1: peilisali
Hanna Lehtimäki
Ei opetusta 14.10.

Ke 2.9.-25.11. klo 19.00-20.00
Kurssimaksu 45,00 €

830130 Kehonhuolto, Koulukeskus

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Hanna Lehtimäki

Ke 2.9.-25.11. klo 20.00-21.00

Kurssimaksu 45,00 €

Kurssilla vahvistetaan heikkoja ja venytetään kireyteen taipuvaisia lihasryhmiä. Alussa valmistellaan kehoa tulevaan tuntiin lyhyillä toiminnallisilla harjoitteilla liikeratoja avaten. Kevyillä liikesarjoilla oman kehon painolla harjoitetaan tasapainoa ja koordinaatiota sekä ryhdin ja vartalon hallinnan kannalta keskeisiä lihasryhmiä. Välillä käytetään apuna opiston keppejä ja kuminauhoja. Venyttelyliikkeet tehdään pääasiassa dynaamisesti eli rauhallisesti hengityksen tahtiin liikkuen seisten sekä lattialla. Tunnille tarvitet mukaan jumppa-alustan. Ei opetusta 14.10.

830133 Kehonhuolto, Perttu

Pertun koulu

Sanna Törrönen

Ke 2.9.-25.11. klo 20.00-21.00

Kurssimaksu 45,00 €

Tunnin tavoite on kehon liikkuvuuden lisääntyminen, kireiden lihasten dynaaminen venyttely, nivelten liikeratojen avaaminen, keskivartalon tukilihasten vahvistaminen sekä rentoutuminen. Tunti sopii kaikille aktiiviliikkujasta ”rautakankeen”. Aluksi lämmittelemme kepillä ja avaamme liikeratoja ja liikeketjuja. Sitten matolla corelihasten vahvistusta ja lopuksi dynaamista venyttelyä koko keholle. Oma jumppamatto ja vesipullo mukaan. Ei opetusta 14.10.

830131 Kiertoharjoittelu

Pertun koulu: sali

Hanna Lehtimäki

To 3.9.-26.11. klo 18.00-19.00

Kurssimaksu 45,00 €

Helppo tapa aloittaa liikuntaharrastus! Kiertoharjoittelussa tehdään yksinkertaisia ja selkeitä perusliikkeitä kehonpainolla ja opiston välineitä hyödyntäen. Harjoittelussa yhdistyvät lihasvoima- ja kestävyys harjoittelu. Tunnin alussa lämmittely, lopuksi palauttavat venyttelyt. Tunti sopii kaikille kuntoon, ikään tai sukupuoleen katsomatta: voit itse säädellä raskuutta ja saada tunnista kevyen tai todella raskaan. Kurssi sopii sekä naisille että miehille. Ei opetusta 15.10.

830200 Kevyt jumppa, sekä lähi- että etäosallistuminen mahdollista

Jokela-talo: sali

Juha Pekka Palonen

Ma 31.8.-23.11. klo 9.00-9.45

Kurssimaksu 45,00 €

Tunnilla liikutetaan kehoa mukavalla ja helpolla tavalla. Yhdistetään perusjumppaa, kevyitä lihaskuntoliikkeitä, tanssillisia liikkeitä sekä kehoa huoltavia liikkeitä ilman askelsarjoja. Tunnin tarkoitus on antaa kokonaisvaltaista hyvää oloa ilman suorittamista tai kiirettä. "Hien tulo pintaan" ei ole tärkeintä vaan monipuolinen liike kehoon ja nauttiminen sen toiminnasta. Liikkeet tehdään hyvän musiikin tukemana. Tunnilla emme mene lattialle. Tunnin lopussa on venyttelyosuus. Jumppa sopii kaiken ikäisille ja kuntoisille. Tunnille tarvitet vaatteet joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon. Ei opetusta 12.10.

Kevyt lihaskuntojumppa A ja B, sekä lähi- että etäosallistuminen mahdollista

Lihaskuntojumppa on tehokasta ja helppoa. Jumpassa keskitytään lihaskuntoharjoitukseen pitkällä sarjoilla, musiikin tahdittamana. Tunnilla käytämme käsipainoja ja penkkejä kehonpainoharjoituksiin. Tunnilla emme mene lattialle. Jumpan lopussa on venyttelyosuus. Jumppa sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Tunnille tarvitet vaatteet joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon.

830201 Kevyt lihaskuntojumppa A, sekä lähi- että etäosallistuminen mahdollista

Jokela-talo: sali

Ma 31.8.-23.11. klo 9.45-10.30

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 45,00 €

Ei opetusta 12.10.

830202 Kevyt lihaskuntojumppa B, sekä lähi- että etäosallistuminen mahdollista

Jokela-talo: sali

Ke 2.9.-25.11. klo 11.30-12.30

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 45,00 €

Ei opetusta 14.10.

830203 Asahi ja keppi -terveysliikunta, sekä lähi- että etäosallistuminen mahdollista

Jokela-talo: sali

Ma 31.8.-23.11. klo 10.30-11.30

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 45,00 €

Asahi on liikuntamuoto, jossa yhdistyvät länsimaisen ja itämaisen terveysliikunnan parhaat perinteet. Asahi on yksinkertaista, mutta kokonaisvaltaista ja tehokasta liikuntaa, joka auttaa ihmistä kohentamaan terveyttään ja elämänlaatuaan. Asahin liikkeet ovat rauhallisia ja ne tehdään hitaan hengityksen tahdissa. Keppijumpassa teemme liikkeet lempeästi kehoa kuunnellen. Keppijumppa kehittää mm. liikkuvuutta jumittuneisiin hartioidiin sekä vahvistaa ja vetreyttää lihaksia. Tunti sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Tunnille tarvitet vaatteet joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon. Ei opetusta 12.10.

830204 Äijäjooga, sekä lähi- että etäosallistuminen mahdollista

Lepolan koulu: sali

Ti 1.9.-24.11. klo 20.00-21.15

Nina Vuorenpää

Kurssimaksu 47,00 €

Notkeutta niveliin-tyyneyttä tietoisuuteen. Äijäjooga sopii sinulle, jos olet mm. riittävän kankea, tarpeeksi vetelä, lattia on kurkottaessa pelottavan kaukana, selkäsi ja hartiasi ovat jumissa. Tehdään keveitä perusharjoituksia ja rentoutumista. Pyrkimyksenä ei ole seistä päällä vaan tukevasti jaloilla. Kaikenlaiset ja -ikäiset, myös norjat äijät ovat tervetulleita ryhmään. Osallistuminen ei edellytä mitään tietoja tai kokemusta joogasta. Mukaan kiristämättömät vaatteet. Ei opetusta 13.10.

830205 Asahi, sekä lähi- että etäosallistuminen mahdollista

Jokela-talo: sali

Ke 2.9.-25.11. klo 12.30-13.30

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 45,00 €

Asahi on liikuntamuoto, jossa yhdistyvät länsimaisen ja itämaisen terveysliikunnan parhaat perinteet. Asahi on yksinkertaista, mutta kokonaisvaltaista ja tehokasta liikuntaa, joka auttaa ihmistä kohentamaan terveyttään ja elämänlaatuaan. Asahi liikkeet ovat rau-

hallisia ja ne tehdään hitaan hengityksen tahdissa. Asahin terveysvaikutukset perustuvat länsimaisen lääketieteen tutkimustyöhön. Asahi kehittää muunmuassa liikkuvuutta jumittuneisiin hartioihin, sekä vahvistaa vetreyttä lihaksia. Tunti sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Tunnille tarvitset vaatteet joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon. Ei opetusta 14.10.

830206 Kiinalainen voimistelu, sekä lähi- että etäosallistuminen mahdollista

Jokela-talo: sali

Pe 4.9.-27.11. klo 11.30-12.30

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 45,00 €

Tunnilla teemme kehoa avaavia ja vahvistavia kiinalaisia puistojumppa liikkeitä. Terveysten ja hyvinvoinnin vaalijat harjoittavat ympäri maailmaa kiinalaista voimistelua. Harjoitukset rentouttavat, nostavat energiatasoa ja lisäävät sisäistä selkeyttä. Jumpassa on mukana voimistellullisia liikkeitä sekä hitaita virtaavia liikkeitä. Liikkeet ovat helppoja ja sopivat kaikille, kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Tunnille tarvitset vaatteet joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon. Ei opetusta 16.10.

830207 Kevyt keppijumppa, sekä lähi- että etäosallistuminen mahdollista

Jokela-talo: sali

Pe 4.9.-27.11. klo 12.30-13.30

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 45,00 €

Kevyt keppijumppa on monipuolinen ja tehokas kuntoiluunmuoto koko keholle. Jumppa kiinteyttää, kohottaa kuntoa ja jumpasta voi saada apua selkä ja hartia vaivoihin. Tunnilla teemme helppoja, mutta tehokkaita liikkeitä musiikin tahdittama. Jumpassa nostamme kevyesti sykettä, kehoa kuunnellen, oman kunnon ja tuntemuksien mukaan. Keppijumppa sopii kaikille, kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Tunnille tarvitset vaatteet joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon. Ei opetusta 16.10.

Matalan kynnyksen päiväjooga A ja B, sekä lähi- että etäosallistuminen mahdollista

Kokonaisvaltainen ja lempeä hathajoogatunti sopii jokaiselle terveydestään ja hyvinvoinnistaan kiinnostuneelle ikään ja kuntoon katsomatta. Tunnilla tehdään rauhallisia avaavia ja liikkuvuutta lisääviä liikkeitä (asanoita). Keskittynyt harjoitus ja luonnollinen hengitys rentouttavat kehon ja mielen. Ota mukaan mukavat väljät vaatteet ja mahdollinen oma alusta.

830211 Matalan kynnyksen päiväjooga A

Jokela-talo: sali

To 3.9.-26.11 klo 9.15-10.30

Tuija Kuisma

Kurssimaksu 47,00 €

Ei opetusta 15.10.

830212 Matalan kynnyksen päiväjooga B

Jokela-talo: sali

To 3.9.-26.11 klo 10.30-11.45

Tuija Kuisma

Kurssimaksu 47,00 €

Ei opetusta 15.10.

830213 Lempää kehonhuolto

Pertun koulu: sali

Jonna Ropponen

To 3.9.-26.11 klo 20.00-21.00

Kurssimaksu 45,00 €

Kurssilla haetaan tunnekehoyhteyttä erilaisten kehollisten harjoitteiden ja mielikuvien avulla. Harjoituksissa antaudutaan liikkeelle, haetaan joustavuutta hengityksen avulla ja pysähdytään tutkimaan kehon ja mielen lukkoja lempeän arvostavasti. Voit kohdata itsesi juuri sillä tasolla, mihin olet valmis. Kurssi sopii kaikenkuntoisille ja liikkeet on muokattavissa jokaisen liikkuvuudelle sopivaksi. Pukeudu kurssille vaatteisiin, joissa on hyvä liikkua. Varaa mukaasi myös alusta, juomapullo ja villasukat. Ei opetusta 15.10.

Tuusulan Vapaa-aikapalveluiden kursseja

- Huom! näille kursseille EI voi ilmoittautua Jokelan Kansalaisopiston kautta vaan seuraavasti:

Ilmoittautumiset ja lisätiedot : Vapaa-aikapalveluiden liikunnat ma 10.8.20 klo 9.00 alkaen.-puhelimitse TuusInfo (09) 8718 3070, käytössä vain 10.8.19 klo 9.00-11.00-netissä www.tuusula.fi/liikunta-Tuusulan Opiston toimisto p. 0403143415, 0403143418 tai Opistolla Koskenmäenpolku 4, Hyrylän ostoskeskus 2. krs 04300 Tuusula

Vesijumppat, syksy 10 € ja kevät 18 € Tuusulan uimahalli terapia-allas

Ma 31.8.-7.12.2020 ja 11.1.-26.4.2021 klo 14.00-14.30 ja 14.30-15.00

Yhteiskuljetus Jokelasta: Takoja klo 12.50- Pertun Siwa- Wanhan Mestarin pys- Jokelantie- Jäniksenlinnantie- Monsantie- Paijalantie-Tuusulan uimahalli. Paluu klo 15.40.

Tuolijumppa, maksuton Jokela, Hyvän Tuulen Tupa, Ester-Matilda -koti, Konduktöörinkuja 2

Parittomat viikot, ke klo 10.00. Alkaa 9.9.20. Ei ennakkoilmoittautumisia.

Rauhallinen kuntojumppa, syksy 10 € ja kevät 18 €, Jokela-talo

To 3.9.-10.12.2020 ja 14.1.-22.4.2021 klo 12.40-13.25

Kevennetty ryhmä mm. liikuntarajoitteisille ja selkävaivoista kärsiville. Tunti sisältää rauhallisen alkulämmittelyn, lihaskuntoharjoittelun, sekä loppuvenyttelyn.

Kuntojumppa, syksy 10 € ja kevät 18 € Jokela-talo

To 3.9.-10.12.20 ja 14.1.-22.4.21 klo 13.30-14.25

Lihaskuntoa, tasapainoa ja venyttelyä.

MUSIIKKI

Äänenmuodostus ja yksinlaulu A ja B

Yksinlauluryhmien vanhat opiskelijat ovat voineet ilmoittautua ennakkoon keväältä 2020 ja ryhmät ovat täynnä. Varasijalle voi ilmoittautua. Hengitystekniikkaa ja äänenkäyttöharjoituksia. Henkilökohtaiset tavoitteet ja mieltymykset otetaan huomioon kappaleita valittaessa, jolloin oppilas keskittyy luontevaan ilmaisutyylisiin ja oman luonnollisen lauluäänensä kehittämiseen. Mahdollisuus sekä klassisen että kevyen musiikin opiskeluun.

Soveltuu sekä vasta-alkajille että yksinlaulua aiemmin harrastaneille. Pianistin säästys tukee opetusta läpi koko kurssin. Yksilöajat 20 min. (113 €) tai 30 min (155 €).

110101 Äänenmuodostus ja yksinlaulu A

Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146

Riitta Wulff-Mäkelä

Ei opetusta 12.10.

Ma 31.8.-23.11. klo 16.00-21.00

Kurssimaksu 113,00 €/155,00 €

110102 Äänenmuodostus ja yksinlaulu B

Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146

Riitta Wulff-Mäkelä

Ei opetusta 15.10.

To 3.9.-26.11. klo 16.00-21.00

Kurssimaksu 113,00 €/155,00 €

110103 Viulu, Koulukeskus

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka

Pia Lehtonen

Viulutunneille on ollut vanhojen opiskelijoiden ennakoilmoittautuminen keväältä 2020. Varasijalle voi ilmoittautua. Haluaisitko oppia soittamaan viulua tai oletko kenties jo aiemmin soittanut ja haluaisit jatkaa harrastusta? Kurssi sopii niin lapsille kuin aikuisillekin. Opetusta on mahdollisuus järjestää niin yksilö-, kuin pienryhmäopetuksena. Yksilöopetus on 30 min/viikko tai kahden oppilaan pienryhmä 30 min/viikko (alle kouluikäiset aloittelijat), jolloin maksu on 64 €/oppilas. Ei opetusta 16.10.

Pe 4.9.-20.11. klo 16.00-18.00

Kurssimaksu 128,00 €

Piano

Soituja vai sonaatteja? Klassista tai kevyttä musiikkia, vapaasäästystä pianolla. Pianokursseilla edetään oppilaan omien tavoitteiden mukaan. Kurssit on tarkoitettu sekä lapsille ja nuorille että aikuisille. Oma soitin tai mahdollisuus säännölliseen, mieluiten päivittäiseen harjoitteluun on välttämätöntä opintojen edistymiselle. Oppikirja tai muu opetusmateriaali sovitaan yksilöllisesti ensimmäisellä opetuskerralla. Yksilöllinen soittoaika on 20 minuuttia ja pidempään soittaneilla 30 minuuttia viikoittain. Pianotunneille on ollut vanhojen opiskelijoiden ennakoilmoittautuminen keväältä 2020. Vapaana on muutamia aikoja. Ilmoittautuminen vain toimistossa Jokela-talossa 24.8. klo 17-20 alkaen, jolloin sovitaan yksilöllinen opitunnin aika.

110104 Piano, Koulukeskus A

Koulukeskus: ovi D1: Luokka 133

Riina Rutanen

Ei opetusta 12. ja 14.10.

Ma 31.8.-23.11. klo 15.00-19.40 tai

ke 2.9.-25.11. klo 15.00-19.50

Kurssimaksu 85,00 /128,00 €

110105 Piano, Kolsan koulu

Kolsan koulu: musiikkiluokka

Marja Telkkälä

Ei opetusta 12.10.

Ma 31.8.-23.11. klo 16.00-20.30

Kurssimaksu 85,00 /128,00 €

110106 Piano, Pertun koulu

Pertun koulu

Mariia Johansson

Ei opetusta 12. ja 13.10.

Ma 31.8.-23.11. klo 15.00-18.00 tai

ti 1.9.-24.11. klo 15.00-18.00

Kurssimaksu 85,00 /128,00 €

110107 Piano, Koulukeskus B

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka

Pia Lehtonen

Ei opetusta 13.10.

Ti 1.9.-24.11. 17.00-18.10

Kurssimaksu 85,00 € /128,00 €

110108 Piano, Lepolan koulu

Lepolan koulu

Lassi Kouvo

Ei opetusta 14.10.

Ke 2.9.-25.11. klo 17.00-19.30

Kurssimaksu 85,00 € /128,00 €

110109 Puhallinsoittimet: nokkahuilu, klarinetti, saksofoni

Koulukeskus: ovi D1: Luokka 133

Timja Aunola

Puhallinsoittintunneille on ollut vanhojen opiskelijoiden ennakoilmoittautuminen keväältä 2020. Varasijalle voi ilmoittautua. Tervetuloa opettelemaan puhallinsoittimista alkeita tai verryttelemään vanhaa soittoharrastusta! Voit tulla kurssille klarinetin, saksofonin tai nokkahuilun kanssa. Lähdemme liikkeelle oppilaan taitotason mukaan valikoidusta ohjelmistosta, johon pääsee vaikuttamaan myös itse. Kehitämme myös oppilaan soittotekniikkaa ja tulkintaa sekä perehdymme ergonomia-asioihin. Tyyllilaji on vapaa, opettajalla on kokemusta niin klassisesta musiikista kuin jazz-musiikistakin, populaärisävelmiä unohtamatta. Yksilöllinen viikoittainen aika on 20 (85,00 €) tai 30 (128,00 €) minuuttia. Oma soitin on välttämätön. Ei opetusta 13. ja 15.10.

Ti tai to 8.9.-3.12. klo 17.00-19.00

Kurssimaksu 85,00 € /128,00 €

110110 Viihdekuoro Pihlaja

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka

Pia Lehtonen

Viihdekuorossa harjoitellaan kuorolaulua rennosti mutta tavoitteellisesti. Kehitetään äänenkäyttöä, moniäänisyyttä ja yhteismusisointia viihteellisen ja perinteisen kuoro-ohjelmiston parissa. Kuoro on tarkoitettu sekä nais- että mieslaulajille. Uudet laulajat tulevat ti 1.9. jo klo 18.00-18.30. Tervetuloa rohkeasti mukaan harrastamaan kuorolaulua mukavassa seurassa! Ei opetusta 13.10.

Ti 1.9.-30.11. klo 18.30-20.30

Kurssimaksu 36,00 €

110111 Musiikkiteatteri Onnikka

Jokela-talo: sali

Riitta Wulff-Mäkelä

Musiikkiteatteri tähtää ensi-iltaan keväällä 2021. Uuden näytelmän harjoitukset alkavat 25.10. Uudet pyrkijät voivat ottaa yhteyttä ohjaajaan riitta.wulffimakela@gmail.com. Kurssilla harjoitellaan näytelmän lauluja säestäjän tukemana sekä puheosia näyttämötyötä varten.

Su 25.10.-22.11. klo 18.00-21.00,

Kurssimaksu 25,00 €

JOKELAN KIRJASTO

Jokela-talo, Keskustie 20, puh. (09) 8718 4040

www.tuusula.fi/kirjasto

Avoinna: ma, ti, to 13 – 19, ke 10 – 19, pe 10 – 16, su 12 - 15

Julkinen tiedote
– jaetaan kaikkiin talouksiin.



Posti Green



©Tuusulan kunta